ДОМАШНЯЯ
КУХНЯ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
КУЛИНАРНЫЙ ЕЖЕДНЕВНИК
Оригинальные салаты и закуски
Наваристые борщи и супы
Аппетитное мясо и рыба
Нежные запеканки и пудинги
ЗАВТРАК
ОБЕД
УЖИН
КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

С этим замечательным кулинарным ежедневником вам больше не придется раздумывать, что приготовить для любимой семьи. Достаточно просто открыть нужный раздел, заглянуть в холодильник – и можно приступать! Книга разделена на блоки «Завтрак», «Обед», «Полдник» и «Ужин», в которых вы обязательно найдете, чем побаловать сегодня домашних: 900 рецептов – от блюд на скорую руку до настоящих деликатесов. Из простых и доступных продуктов вы легко приготовите то, что подойдет вам именно сегодня: салаты и закуски, первые и вторые блюда из мяса, птицы, рыбы, овощные и мучные блюда, напитки и десерты. Благодаря этой книге рецептов на каждый день даже для начинающей хозяйки не составит труда приготовить для своей семьи быстрый питательный завтрак, полноценный обед, полезный перекус и легкий вкусный ужин.

- Наталия Попович
  - ○
  - ○ Завтрак
    - ■ Салаты
      - ■ Салат из помидоров с мятой
      - ■ Салат «Дачный»
      - ■ Салат с ветчиной и томатами
      - ■ Салат с грибами и сельдереем
      - ■ Салат «Нежная свежесть»
      - ■ Салат с капустой, апельсинами и орехами
      - ■ Салат с перцем, орехами и чесноком
      - ■ Салат «Пестрый»
      - ■ Салат с курицей и белыми грибами
      - ■ Салат «Сытный завтрак»
      - ■ Салат «Приятного аппетита»
      - ■ Салат «Птичье гнездо»
      - ■ Салат из шампиньонов с овощами
      - ■ Салат «Ассорти с редисом»
      - ■ Салат «Классная закуска»
      - ■ Салат «Прованский»
      - ■ Салат «Отличный завтрак»
      - ■ Салат «Обжора»
    - ■ Закуски
      - ■ Сэндвичи с куриным салатом
      - ■ Сосиски в пиве
      - ■ Пикантные сардельки с сыром и беконом

- Острые куриные бургеры
- Овощное ассорти с ветчиной
- Глазунья на чесночных тостах
- Сырные вафли с грецкими орехами
- Печеночная закуска
- Фондю по-французски
- Рыбные рулеты под соусом
- Брокколи в сливочном кляре
- Стручковая фасоль, обжаренная в пивном кляре
- Закуска из моркови с медом
- Шампиньоны в винном маринаде
- Крабовые палочки в кляре
- Свекольная закуска

- Блюда из мяса и птицы
  - Цыплята в йогурте
  - Бедрышки цыплят с имбирем
  - Цыплята с зеленым чесноком
  - Куриные рулетики в пряном соусе
  - Филе индейки с клюквенным соусом
  - Куриные сердечки в ореховом соусе
  - Жаркое из говядины
  - Говядина с чечевицей
  - Рулетики из телятины «Сытные»
  - Рулетики из телятины «Пряные»
  - Курица под соусом из грецких орехов
  - Курица со сливками
  - Цыпленок с яблоками в сметане
  - Филе индейки в белом вине
  - Индейка с чесноком и лимонной цедрой
  - Индейка с травами и медом
  - Бефстроганов
  - Индейка по-французски
  - Отбивные с сыром
  - Котлеты по-домашнему
  - Медальоны говяжьи
  - Гуляш из телятины
  - Корейка с морепродуктами
  - Мясные зразы с омлетом
  - Мясо с пряным соусом и орехами кешью
  - Мясо в соевом соусе
- Блюда из рыбы и морепродуктов
  - Хрустящая рыба
  - Рыба на шпажках

- Скумбрия в вине
- Рыба с изюмом и портвейном
- Судак на решетке
- Судак в сырном суфле
- Лосось с картофелем и луком под сметанным соусом
- Морской окунь под белым вином
- Рыба вареная под ореховым соусом
- Рыба жареная с чесноком и орехами
- Рыба с помидорами по-гречески
- Рыба с помидорами и оливками
- Пангасиус в пикантной подливе
- Пангасиус в сметане
- Пангасиус со сливками и яблоками
- Треска с овощами
- Хек с морковью и имбирем
- Бризоль
- Минтай с апельсинами в сливках
- Рыба в молоке

- Блюда из яиц и творога
  - Омлет с ветчиной и огурцами
  - Омлет с сыром
  - Омлет с зеленым горошком
  - Омлет с помидорами и грибами
  - Омлет с творогом и кабачками
  - Омлет с помидорами и зеленью
  - Омлет с курицей
  - Омлет «Ароматный» с грибами
  - Омлет с шампиньонами и ветчиной
  - Омлет со сладким перцем
  - Омлет «Грибной»
  - Яичница со сладким перцем
  - Яичница с салом и картофелем
  - Яичница с пастой
  - Яичница с брынзой
  - Сырники по ГОСТу
  - Оладьи из творога с кабачками
  - Творог с пряностями по-венгерски
  - Творожные галушки
  - Творожный пудинг
  - Оладьи из вермишели с творогом
  - Творожная запеканка с вишней и яблоками
  - Воздушная творожная запеканка
  - Запеканка с творогом и смородиной

- Творожно-кабачковая запеканка
- Творожно-морковная запеканка
- Творожно-морковная запеканка с корицей
- Запеканка хлебно-творожная
- Лепешки с творогом и сыром
- Яйца, фаршированные салом и луком
- Кабачки, фаршированные творогом
- Паштет из сельди с творогом и орехами
- Яйца, фаршированные орехами с чесноком
- Яйца, фаршированные укропом
- Яйца «Царские»
- Яйца с курятиной
- Яйца, фаршированные куриной печенкой
- Яйца с кальмарами
- Яйца со сладким перцем
- Яйца с морковью и орехами
- Яйца с копченой мойвой

- Каши и блюда из круп
  - Плов из риса с овощами и фруктами
  - Плов с морковью и яйцами
  - Рис с кореньями и чесноком
  - Жареный рис с ананасом и перцем
  - Гречневая каша с луком и морковью
  - Мюсли «Тропик»
  - Кускус с клюквой и орехами
  - Рисовый пудинг с курагой и орехами
  - Рис по-монастырски
  - Плов из риса с морковью и кардамоном
  - Рис с горошком и кукурузой
  - Ризотто с тыквой и курицей
  - Гречневая каша с грибами и луком
  - Ячневая каша с грибами
  - Пшенная каша с шафраном
  - Пшенная каша с курагой и изюмом
  - Пшенная каша с грибами и луком
  - Пшенная каша «Оранжевая»
  - Ризотто с брокколи и орехами
  - Запеканка пшенная
  - Запеканка пшенная с тыквой
  - Запеканка из риса с маслинами
- Овощные блюда
  - Овощное рагу с лапшой
  - Овощное рагу «Деревенское»
  - Тушеные овощи с чесноком и яйцами

- Тушеная капуста с грибами и фасолью
- Овощной салат с консервированной кукурузой
- Капуста с грибами в сметане
- Фаршированная капуста с беконом
- Картофель, фаршированный копченой курицей
- Картофель с беконом
- Картофель с творожной начинкой
- Картофель с мясом
- Печеный картофель, фаршированный шампиньонами
- Картофель с грибами и сыром
- Сладкий перец с луком
- Цветная капуста с зеленью и яйцами
- Картофель, фаршированный брынзой и оливками
- Картофель с аппетитной рыбной начинкой
- Овощное рагу с перцем и картофелем
- Соя с картофелем
- Картофель с пикантной мясной начинкой
- Картофель, тушенный со сметаной
- Картофель с говядиной и помидорами
- Жареный картофель с сыром
- Запеканка из картофеля с яйцом
- Молодой картофель с копченым салом
- Морковь, фаршированная мясом
- Свекла, фаршированная творогом с яблоками
- Свекла, фаршированная грибами с рисом и овощами
- Свекла, фаршированная рыбой
- Яблоки, фаршированные куриным мясом
- Яблоки, фаршированные творогом

- Мучные блюда
  - Блинчики с гречкой
  - Оладьи с капустой
  - Вареники с грибами и капустой
  - Пельмени с капустой
  - Пельмени с зеленью
  - Макароны с шампиньонами
  - Макароны с грибами
  - Макароны с соусом из помидоров
  - Макароны с фасолью и помидорами

- Спагетти с баклажанами, перцем и помидорами
- Спагетти с тунцом и базиликом
- Паста с винно-луковым соусом

- Напитки
  - Кофе по-львовски
  - Горячий шоколад с халвой
  - Кофе «Борджиа»
  - Чай с имбирем
  - Горячий шоколад с зефиром
  - Горячий мексиканский шоколад
  - Кофе «Имбирный пряник»
  - Чай «Эверест»
  - Лимонный чай «Северное сияние»
  - Японский рисовый чай
  - Апельсиновый лимонад
  - Имбирный лимонад
  - Молочный коктейль
  - Диетический коктейль
  - Миндальное молоко
  - Молочный коктейль с хурмой
  - Смузи с бананом и клубникой
  - Клубничный сок
  - Лимонад «Зеленый»

- Обед
  - Салаты
    - Салат из копченой курицы и грибов
    - Салат «Грибная поляна»
    - Салат «Крабик»
    - Салат с кальмарами
    - Салат с брынзой и помидорами
    - Салат с картофелем и томатами
    - Салат из помидоров с рисом
    - Салат с красной фасолью и гренками
    - Салат с маринованными шампиньонами
    - Салат с зеленым горошком, сельдереем и яблоками
    - Салат с моцареллой и инжиром
    - Салат из свеклы с зеленым горошком
    - Салат из свеклы с чесноком
    - Салат с фасолью, картофелем и свеклой
    - Салат с курицей и крабовыми палочками
    - Салат с крабовыми палочками и ананасом
    - Салат «Объедение»

- Салат из рыбы и шампиньонов
- Салат из рыбы с помидорами
- Салат «Грибной»
- Салат с говяжьей печенкой и брынзой
- Салат с куриной печенкой и шампиньонами
- Салат с печенкой, яйцами и корейской морковью
- Салат с индюшиной печенкой, кукурузой и черносливом
- Салат с печенкой, кукурузой и рисом
- Салат с ветчиной и помидорами
- Салат «Столичный»
- Салат со свининой, картофелем и фасолью
- Салат из говядины с овощами

- Закуски
  - Закуска из помидоров в сухарях
  - Закуска из моркови и орехов
  - Гювеч с помидорами и луком
  - Зеленая икра из кабачков
  - Морковь с зелеными помидорами и чесноком
  - Помидоры в яичной подливе
  - Огурцы, фаршированные грибами
  - Огурцы, фаршированные редисом, языком и яйцами
  - Запеченные помидоры с печенкой
  - Закуска с помидорами и картофелем
  - Закуска из зеленых помидоров с орехами
  - Луковые тосты
  - Тосты с сыром и томатной пастой
  - Тосты с яйцом и чесноком
  - Гренки чесночные с оливками и салями
  - Гренки с яично-сметанным паштетом
  - Тосты с килькой
  - Гренки с омлетом
  - Гренки с сосисками
  - Бутерброды с брынзой и миндалем
  - Бутерброды с кальмарами
  - Бутерброд-рулет с копченостями и сыром
  - Бутерброды с копченой рыбой
  - Морская капуста запеченная
- Первые блюда
  - Суп по-крестьянски

- Суп «Быстрый»
- Суп с курицей и сыром
- Солянка классическая
- Суп венгерский
- Борщ классический
- Суп «Сырный»
- Суп из куриных сердечек
- Пихельштайнер
- Куриный суп с омлетом
- Мясной суп с чесноком
- Суп рисовый с уткой
- Харчо
- Борщ с телятиной и черносливом
- Щи по-русски
- Суп с фрикадельками
- Чесночная похлебка
- Кулеш гречневый по-украински
- Суп говяжий с маслинами
- Борщ «Черниговский»
- Суп с икрой мойвы
- Томатный суп с рыбой
- Форелевый суп по-фински
- Рыбное харчо
- Сливочный суп с рыбой и пшеном
- Суп с сыром и красной рыбой
- Суп с белой рыбой и оливками
- Суп с рыбными фрикадельками из горбуши
- Суп с рыбой и манными клецками
- Рыбный суп «Студенческий»
- Суп с креветками
- Уха из щуки
- Кабачковый суп-пюре
- Суп сырный с белыми грибами
- Классический грибной суп
- Суп-пюре с картофелем и шампиньонами
- Крем-суп с макаронами и помидорами
- Рассольник по-польски
- Суп с сырными шариками
- Суп-пюре из красной чечевицы по-турецки
- Морковный суп-пюре
- Гаспачо
- Французский чесночный суп
- Гороховый суп
- Молочный суп с картофельными клецками

- Молочный суп с гречневой кашей
- Молочный суп с сухофруктами
- Молочный суп с картофелем и макаронами
- Молочный суп с морепродуктами
- Молочный суп с макаронами
- Молочный суп с ванильными клецками
- Молочный суп с креветками
- Молочный суп с вишней и апельсином

- Блюда из мяса и птицы
  - Свинина с мятой и орехами
  - Свинина с корицей и горчицей
  - Свинина с маринованным луком и грибами
  - Мясные рулетики с грибами
  - Свиные рулетики с орехами и черносливом
  - «Кармашки» с ананасами
  - Свиной ошеек фаршированный
  - Свиные «пальчики»
  - Свинина «Барская»
  - Ароматные свиные ребрышки
  - Свиные ребрышки с овощами
  - Свиные ребрышки с пряностями
  - Рулет из телятины в майонезе
  - Рулет из телятины
  - Рулет из телятины с копченой грудинкой и ветчиной
  - Грудинка телячья, фаршированная печенкой
  - Лопатка баранья фаршированная
  - Трубочки из телятины
  - «Ласточкино гнездо»
  - Запеканка с мясом и картофелем
  - Печенка, жаренная в тесте
  - Печенка свиная тушеная
  - Телячья печенка со шпинатом и зеленью
  - Печенка с морковью
  - Индюшиная грудка, фаршированная орехами и сыром
  - Печенка с яблоками
  - Фаршированная ножка индейки
  - Филе индейки с клюквой и брусникой
  - Гусь фаршированный
  - Гусь, фаршированный кислой капустой и тмином

- Гусь, фаршированный лапшой
- Гусь, фаршированный картофелем с черносливом
- Гусь, фаршированный черносливом и яблоками
- Куриные рулеты, фаршированные сыром
- Цыпленок, фаршированный сухофруктами
- Цыпленок, фаршированный яблоками
- Окорочка, фаршированные овощами
- Курица, фаршированная мясом и овощами
- Рулеты из свиной печенки с яблоками
- Бараньи ребрышки под сырной шапкой
- Жюльен из курицы с маслинами
- Куриное филе с помидорами и медом
- Куриное филе в сырном кляре
- Куриные «завертушки»
- Домашние наггетсы
- Куриные крылышки, запеченные с картофелем
- Куриные крылышки с имбирем
- Цыплята с грибами, запеченные в фольге
- Куриная грудка с печеным перцем
- Куриное филе в соевом соусе
- «Пенечки» из курицы с грибами
- Цыплята в сметане

- Блюда из рыбы и морепродуктов
  - Рыба тушеная
  - Запеченная рыба
  - Запеченная мойва
  - Кальмары в огуречном рассоле
  - Бефстроганов из кальмаров
  - Скумбрия, фаршированная овощами
  - Рулетики из форели с огурцами и сыром
  - Фаршированный морской язык
  - Камбала, фаршированная грибами
  - Камбала, фаршированная креветками
  - Фаршированные крабовые палочки
  - Кальмары с рисом и грибами
  - Кальмары, фаршированные ветчиной
  - Кальмары, фаршированные овощами
  - Кальмары с огурцами
  - Кальмары со сладким перцем
  - Кальмары с кетчупом
  - Подлива томатная с кальмарами

- Оладьи рыбные
- Хек с грибами и помидорами
- Карась, запеченный со сметаной
- Щука в майонезе, тушенная с картофелем
- Сом по-венгерски
- Окунь по-итальянски
- Окунь с помидорами
- Форель, запеченная в фольге
- Рыба, запеченная в фольге
- Закуска из рыбы
- Треска, запеченная с яблоками
- Караси в сметане
- Рыба с грецкими орехами и изюмом
- Рыба, запеченная с яйцами
- Ставрида по-домашнему
- Рыба с брокколи
- Рыба в тесте
- Сельдь с грибами и лимоном
- Рыба по-крестьянски
- Хек, запеченный с баклажанами
- Карп, запеченный с луком и черносливом
- Карп «под шубой»
- Сельдь с картофелем и имбирем
- Рыба по-русски
- Рыба в горшочках
- Рыба по-еврейски
- Морская рыба с кабачками
- Скумбрия с маслинами
- Рыба по-средиземноморски с вином
- Рыба под соусом с белым вином

- Блюда из яиц и грибов
  - Омлет с бананом
  - Яичница-глазунья с беконом
  - Омлет с брынзой и петрушкой
  - Яичница с петрушкой в духовке
  - Яичница со сметаной и сыром
  - Яичница с сыром
  - Яичница с помидорами
  - Яичница с грецкими орехами
  - Яичный рулет с начинкой из сельди
  - Яичный рулет с брынзой
  - Яйца, фаршированные креветками
  - Яйца, фаршированные сыром
  - Яйца с кукурузой и крабовыми палочками

- Яйца, фаршированные сельдью
- Яйца фаршированные «Матрешка»
- Яйца, фаршированные луком
- Яйца с сырным кремом
- Яйца, фаршированные ветчиной
- Яйца с овощами
- Яйца, фаршированные ветчиной и луком
- Яйца в грибном соусе
- Яичница с печенкой
- Грибные котлеты
- Грибы с беконом
- Грибы, фаршированные сладким перцем
- Грибы с сырно-чесночной начинкой
- Отбивные из вешенок
- Шампиньоны в пряном соусе
- Маринованные шампиньоны с луком и перцем
- Грибы с куриной печенкой
- Грибы с горошком и кукурузой
- Грибы, фаршированные курицей и сыром
- Грибы с сырной начинкой
- Грибы, фаршированные крабовыми палочками
- Овощная закуска с шампиньонами
- Грибная икра
- Грибная икра с орехами
- Роллы с капустой и грибами
- Грибное рагу
- Закуска с кабачками, грибами и курицей

- Овощные блюда
  - Овощное рагу «Полевое»
  - Рагу «Урожай»
  - Рагу «Осень»
  - Овощное ассорти
  - Цветная капуста, запеченная с зеленым горошком
  - Пекинская капуста тушеная
  - Кабачки с орехами
  - Кабачки под томатным соусом
  - Кабачки под сырным соусом
  - Баклажаны в сметанной подливе
  - Баклажаны в ореховом соусе
  - Бифштекс из баклажанов
  - Баклажаны с сыром моцарелла

- Картофельный омлет с овощами
- Картофель со сливками
- Фаршированный картофель
- Картофельный форшмак
- Картофель, запеченный с сыром и сметаной
- Картофель, фаршированный помидорами
- Картофель по-украински
- Картофель, фаршированный куриной печенкой
- Картофель, фаршированный грибами
- Картофельные котлеты с рыбными консервами
- Перец, фаршированный баклажанами
- Перец, фаршированный сыром и орехами
- Перец с изюмом
- Перец, фаршированный овощами
- Картофельный гуляш
- Перец, фаршированный творогом
- Картофель со сладким перцем
- Фаршированный лук, запеченный в беконе
- Фаршированные баклажаны
- Цукини, фаршированные грибами
- Цукини с сыром
- Рулетики из баклажанов с ветчиной
- Рулетики из баклажанов с брынзой
- Баклажаны, фаршированные грибами
- Картофельные котлеты с капустой
- Помидоры, фаршированные копченостями
- Помидоры, фаршированные куриной печенкой
- Помидоры, фаршированные чесночным сыром
- Помидоры, фаршированные креветками
- Помидоры, фаршированные брынзой и зеленью
- Помидоры, фаршированные овощами
- Помидоры, фаршированные печенью трески
- Помидоры, фаршированные курицей
- Помидоры с изысканной начинкой

- Каши и блюда из круп
  - Пряный рис
  - Рис, запеченный с шампиньонами

- Плов с капустой
- Плов с морковью и изюмом
- Плов с сухофруктами и орехами
- Рисово-овсяная каша с чесноком
- Гречка с овощами
- Котлеты из гречки с грибами
- Котлеты из крупы и овощей
- Тефтели из гречки с грибами в томатном соусе
- Ризотто по-итальянски
- Ризотто с мясом и горошком
- Ризотто с куриной печенкой и вином
- Пряный рис
- Рис с кокосом по-индийски
- Рис с чечевицей по-арабски
- Каша овсяная с ягодами и изюмом
- Каша манная с корицей
- Каша манная «Красная»
- Каша пшенная с яблоками и морковью
- Каша овсяная с яблоками
- Каша пшенная с творогом

- Мучные блюда
  - Оладьи «Школьные»
  - Оладьи с яблоками
  - Оладьи-пицца
  - Оладьи «Ванильные»
  - Оладьи «Зеленые»
  - Макароны по-французски
  - Макароны с креветками
  - Паста с консервированным тунцом
  - Блинчики с медом
  - Блинчики с земляникой
  - Ореховые блины
  - Сырные блины
  - Блинчики с черешней
  - Шоколадные блинчики с клубникой и мороженым
  - Картофельные блины
  - Блинчики по-украински
- Десерты
  - Мороженое с ванилью и карамельным сиропом
  - Крем-брюле
  - Пастила яблочная

- Тирамису
- Яблочные дольки в омлете
- Шоколадные трюфели
- Десерт из чернослива с грецким орехом
- Панакота с клубникой
- Творожный десерт
- Торт «Птичье молоко»
- Безе
- Летний кремовый торт
- Торт «К чаю»
- Вафельный торт с халвой
- Десерт из сыра маскарпоне с персиками
- Малиновый торт-мороженое
- Торт «Полено»

- Напитки
  - Яблочный взвар с медом
  - Брусничный сбитень
  - Какао с яичным желтком
  - Молоко с карамелью
  - Чай с кедровыми орешками
  - «Красный чай» с цитрусами
  - Безалкогольный глинтвейн
  - Яблочный чай с тимьяном
  - Облепихово-цитрусовый чай
  - Латте с тыквой
  - Молочный чай
  - Ананасовый чай
  - Смузи «Летнее солнце»
  - Коктейль «Черный жемчуг»
  - Лимонад «Дюшес»
  - Кисель с медом
  - Вишневый лимонад
  - Фруктовый коктейль «Бриз»
  - Клубнично-ананасовая газировка
  - Смузи с бананом
  - Карамельный коктейль
  - Мятно-гранатовый коктейль
  - Коктейль «Мятное молоко»
  - Вишневое молоко с мороженым
- Соусы
  - Сметанный соус с томатом
  - Томатный соус со сливками
  - Белый соус с крабами
  - Яично-масляный соус

- Чесночно-миндальный соус
- Кисло-сладкий соус для мяса
- Сырный соус
- Острый соус к мясу
- Лимонный соус
- Соус с хреном и яблоками
- Соус острый со сметаной
- Творожный соус с лимонным ароматом
- Белый соус с апельсиновым соком и йогуртом
- Белый соус
- Соус с хреном и чесноком
- Соус песто
- Соус тартар

- Полдник
  - Салаты
    - Салат из говядины с помидорами
    - Салат «Полянка»
    - Салат «Русалочка»
    - Салат из консервированной горбуши
    - Салат «Селедочка»
    - Салат с крабовыми палочками и помидорами
    - Салат по-милански
    - Салат из копченой скумбрии
    - Салат с рыбой
  - Закуски
    - Бутерброды с брынзой и орехами
    - Бутерброды с пикантным творожным фаршем
    - Бутерброды сытные с брынзой
    - Бутерброды с брынзой и сметаной
    - Бутерброды с ветчиной
    - Канапе с печеночным паштетом
    - Легкая закуска из творога, редиса и яблок
    - Закуска «Сырные мячики» с крабовыми палочками
  - Каши и блюда из круп
    - Ризотто с брокколи и яичницей
    - Гречневые лепешки
    - Гречневая каша с черносливом
    - Гречневая каша с сыром
    - Манная каша с корицей
    - Овсяная шоколадная каша с бананами и

- персиками
- Манная каша «Малинка»
- Каша рисовая «Сладкоежка»
- Каша рисовая с какао
- Манная каша на яблочном соке
- Манная каша с соусом «Пьяная слива»
- Манная каша с клюквой

- Овощные блюда
  - Жареный картофель в кляре
  - Молодой картофель с горчицей
  - Картофель в сливках с зеленью
  - Картофель, тушенный в вине
  - Воздушный картофель с перцем и беконом
  - Картофельное пюре с горошком и чесноком
  - Картофель с морковью
  - Картофель с отварными яйцами
  - Картофельное пюре «Золотистое»
  - «Язычки» кабачковые
  - Капуста под молочным соусом
  - Картофель, фаршированный грибами и луком
  - Капуста цветная в кляре
  - Морковные котлеты
- Мучные блюда
  - Спагетти с оливковым соусом
  - Спагетти в чесночном соусе
  - Макароны с корейкой
  - Лапша с помидорами черри
  - Макароны со стручковой фасолью
  - Макароны с цукини
  - Макароны с орехами
  - Макароны с кореньями
  - Спагетти с ветчиной
  - Спагетти в томатном соусе
  - Спагетти с грибами
  - Спагетти «Томатные»
  - Макароны с шампиньонами
  - Макароны с вешенками
  - Макароны с соусом из свежих помидоров с мятой
  - Лимонные оладьи
  - Овсяные оладьи с яблоками
  - Оладьи на ряженке с курагой

- Оладьи «уДачные»
- Блины «Вкусняшные»
- Блинчики с вишневым соусом «А-ля глинтвейн»
- Блины по-деревенски
- Блины в бутылке

- Запеканки
  - Манник с творогом
  - Запеканка с мясом и макаронами
  - Манник с абрикосами
  - Мясная запеканка с индейкой
  - Картофельная запеканка со свининой и беконом
  - Запеканка из телятины и цветной капусты
  - Кукурузная запеканка с сыром
  - Запеканка рисовая с корицей и шоколадом
  - Запеканка из овсяных хлопьев с орехами
  - Запеканка с изюмом
  - Манник на кефире
  - Запеканка из макарон с грибами и индейкой
- Напитки
  - Пряный апельсиновый сок
  - Кофе с кленовым сиропом
  - Сбитень
  - Кофе с перцем чили
  - Молоко с шоколадом и бананом
  - Ежевичный коктейль с шалфеем
  - Ромашковый лимонад с перцем чили
  - Лимонад с апельсином и черной смородиной
  - Мохито безалкогольный
  - Безалкогольный мохито с ананасом и шалфеем
  - Яблочный коктейль с базиликом

- Ужин
  - Салаты
    - Салат с беконом, фасолью и мясом
    - Салат «Простой»
    - Салат из копченой скумбрии с хреном
    - Салат из сельди с грибами
    - Салат с перепелиными яйцами и морской капустой
    - Морская капуста с черносливом

- Салат с краснокочанной капустой и солеными огурцами
- Салат «Цветная мозаика»
- Салат с крапивой и морковью
- Салат с яйцами и редисом
- Салат «Капусточка»
- Салат с капустой и сладким перцем
- Салат с говядиной, картофелем и грибами
- Салат «Золотая рыбка»
- Салат «Гурман»
- Салат «Острый ананас»
- Винегрет
- Салат с курицей, помидорами и оливками
- Салат в груше
- Салат с моцареллой и пармезаном
- Салат с шампиньонами и сыром фета
- Салат из редиса с яйцами
- Салат из огурцов с грибами
- Салат из баклажанов с луком
- Салат из свеклы с орехами
- Салат «Пальчики оближешь»
- Салат из тертой моркови и свеклы с медом
- Салат из свеклы и яблок с грецкими орехами
- Салат с редисом и брынзой
- Салат из редьки с морковью и грецкими орехами
- Салат из кабачков с маринованными грибами
- Весенний салат с редисом

- Закуски
  - Творожный паштет
  - Помидоры по-гречески
  - Паштет из горошка со шпротами
  - Паштет из брынзы со шпротами
  - Огурцы по-корейски
  - Закуска из яиц и помидоров
  - Яйца, фаршированные горошком
  - Шарики сырные жареные
  - Жареная сырная закуска
  - Закуска мясная с копченым салом
  - Рыбная закуска в конусах
  - Закуска из спаржи с ветчиной
  - Сельдь в горчичном соусе

- Патиссоны по-гречески
- Брокколи в кляре
- Брокколи с сыром

- Блюда из мяса и птицы
  - Медальоны из телятины
  - Кролик со спаржей в красном вине
  - Мясо с орехами
  - Свиная рулька с травами
  - Свиные ребрышки с овощами
  - Свиные рулетики с картофелем
  - Баранина под смородиновым соусом
  - Баранина с горчицей
  - Запеченная баранья нога с луком
  - Баранина, фаршированная финиками
- Блюда из рыбы и морепродуктов
  - Камбала в грибной корочке
  - Рыба по-шведски
  - Филе трески в винном соусе
  - Кальмары, фаршированные крабовыми палочками
  - Кальмары, фаршированные креветками и сыром
  - Морской окунь с помидорами
  - Карп по-румынски
  - Сом по-домашнему
  - Рыба, запеченная в соли
  - Треска, запеченная с болгарским перцем
  - Рыба, запеченная с сыром
  - Щука в грибном соусе
  - Семга в фольге, запеченная под сыром
  - Скумбрия под горчичным маринадом
  - Судак под сметанным соусом
  - Котлеты из судака с грибами
  - Судак жареный
  - Морской окунь с кускусом
  - Окунь в кляре
  - Семга пикантная
  - Рыба с имбирем и лимоном
  - Рыбные биточки с овощами
  - Скумбрия по-французски
  - Судак с пряностями
  - Треска жареная с помидорами
  - Тунец с кунжутом
  - Хек с лимоном по-средиземноморски

- Блюда из грибов
  - Грибы, жаренные в сметане
  - Грибы, тушенные с помидорами
  - Грибы с вином в сметане
  - Грибы, фаршированные сыром
  - Фаршированные грибы с луком и сыром
  - Грибы с мясом и сыром
  - Грибы с сырно-томатной начинкой
  - Грибы под томатным соусом
  - Грибы, фаршированные яйцами
  - Грибы, фаршированные индейкой
  - Грибы в сметанном соусе
  - Грибы, запеченные в сковороде
  - Грибы по-китайски
  - Котлеты из грибов
  - Грибы с макаронами
  - Вешенки в чесночном маринаде
- Блюда из творога и молочных продуктов
  - Пончики из творога
  - Бабка из творога
  - Творог с морковью
  - Суфле творожное с взбитыми сливками
  - Творожные колобки
  - Творожные лепешки
  - Апельсиновый творог
  - Драчена сырная
  - Клецки из брынзы
  - Запеканка творожная с яблоками
  - Вареники «ленивые»
  - Сырники с картофелем
- Блюда из макарон и овощей
  - Макароны с ореховым соусом
  - Макаронник с грибами
  - Макароны с творогом
  - Макароны с сыром и помидорами
  - Макароны с сырным соусом
  - Макароны с сардинами
  - Лапша с копченой грудинкой
  - Лапша с кабачками и цукини
  - Картофельные зразы с укропом
  - Картофельные котлеты с черносливом
  - Картофель, фаршированный перепелиными яйцами
  - Картофель с сырно-чесночной начинкой

- Картофель, фаршированный куриной печенкой
- Картофель с сельдью
- Картофель, фаршированный курицей и апельсинами
- Перец, фаршированный сыром и яйцами
- Картофель, фаршированный ветчиной и помидорами
- Перец с мясом и рисом
- Перец со свининой и помидорами
- Перец, фаршированный мясом с пшенной кашей
- Перец, фаршированный ветчиной
- Драники с мясом и грибами в горшочках
- Картофель с яйцом
- Драники с курицей и сыром
- Овощной гуляш
- Лобио
- Овощное рагу
- Фриттата с картофелем и сладким перцем
- Фасоль по-болгарски
- Помидоры, запеченные с брынзой
- Брюссельская капуста во фритюре
- Брюссельская капуста с фундуком
- Цветная капуста под майонезом
- Цветная капуста с тыквенными семечками
- Запеканка из кабачков
- Сациви с баклажанами
- Рулетики из кабачков
- Кабачки, фаршированные шампиньонами

- Каши и блюда из круп
  - Паэлья овощная
  - Овсяные котлетки
  - Каша из шпината
  - Каша пшенная с творогом
  - Перловая каша с маслом
  - Плов кавказский с кроликом и капустой
  - Полента с розмарином
  - Пшеничная каша с маслом
  - Пшенная каша с тыквой
  - Пшенная каша с курицей
  - Гречневая каша с сердечками, грибами и овощами
  - Ризотто с орехами

- Рисовая каша с тыквой и яблоками
- Гурьевская каша
- Пшенная каша с яблоками и морковью
- Пшеничная каша с изюмом в горшочке
- Манная каша с брусничным соусом

- Десерты
  - Вафельный торт со сливочным кремом
  - Конфеты «Очарование»
  - Курага в шоколаде
  - Творожные конфеты
  - Трюфели домашние
  - Хрустящие пастилки
  - Шоколадно-абрикосовые шарики
  - Конфеты с ароматом кардамона
  - Конфеты «Капучино»
  - Чернослив с арахисом
  - Мармеладные дольки
  - «Розовый лед»
  - Ореховые шарики
  - Желе «Сметанное»
  - Апельсиновое желе со сливочно-шоколадным муссом
  - Желе «Деликатес»
  - Молочно-апельсиновое желе
  - Засахаренные апельсиновые дольки
  - Мандарины в пряном сиропе
  - Яблоки в карамели
  - Десерт «Свежесть»
  - Ягодное ассорти
  - Хурма фаршированная
  - Фаршированная вишня
  - Яблоки, фаршированные фруктами и ягодами
  - Апельсины фаршированные
  - Груши с имбирем
  - Малиново-шоколадный крем
- Напитки
  - Имбирный чай
  - Имбирно-лимонный чай с медом
  - Белый кофе
  - Кофе по-венски
  - Кофе по-карибски
  - Пряное молоко по-голландски
  - Холодный чай с апельсином и лимоном

- Смородиново-абрикосовый смузи
- Напиток яблочно-дынный
- Кофе по-восточному
- Кофе со свежей малиной
- Коктейль «Витаминный»
- Морс «Апельсиновый аромат»
- Коктейль из мороженого и фруктов
- Коктейль кофейно-банановый
- Клюквенный морс

Наталия Попович
Домашняя кухня на каждый день. Кулинарный ежедневник

© ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», 2017

* * *

Завтрак

Салаты

Салат из помидоров с мятой

800 г помидоров, 1 ст. л. лимонной цедры, 120–150 мл оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, 10–14 листиков свежей мяты, перец, сахар, соль по вкусу

Помидоры нарезать дольками средней толщины, перемешать с цедрой лимона и оставить на 20–30 минут. Приготовить заправку для салата: оливковое масло взбить с соком лимона, солью, перцем, сахаром, перемешать и полить помидоры. Добавить промытую и нарезанную мяту, тщательно перемешать.

Салат «Дачный»

300 г капусты, 400 г помидоров, 300 г огурцов, 150 г салями, 6–8 перьев зеленого лука, 6–8 веточек укропа, 1 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу

Капусту мелко нашинковать, посолить, поперчить и немного растереть руками. Помидоры и огурцы нарезать кубиками, салями – соломкой. Зелень вымыть, обсушить, измельчить. Перемешать все ингредиенты, заправить маслом, лимонным соком, солью и перцем.

Салат с ветчиной и томатами

600–700 г помидоров, 200 г нежирной ветчины, 250–300 г свежих огурцов, 100 г яблок, 2 ст. л. тертого корня сельдерея, 3 ст. л. апельсинового сока, 2 ст. л. майонеза, соль по вкусу, листья салата

Помидоры вымыть, разрезать на 2 части, удалить плодоножку. Два помидора нарезать дольками, остальные – кубиками. Ветчину нарезать тонкими ломтиками и свернуть трубочками. Огурцы и яблоки нарезать небольшими кубиками. Соединить помидоры, огурцы, яблоки, сельдерей, посолить и полить апельсиновым соком, перемешать. Выложить на блюдо вымытые листья салата, сверху положить аккуратной горкой нарезанные овощи с яблоками. По краям блюдо украсить ветчинными трубочками, дольками помидора и сбрызнуть

майонезом. Можно добавить зелень по вкусу.

Салат с грибами и сельдереем

300 г шампиньонов, 200–250 г корня сельдерея, 200 г сладкого перца, 50 г бекона, 2 ст. л. белого сухого вина, 4 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 3 веточки петрушки, перец, соль по вкусу

Грибы промыть, очистить, мелко нарезать. Бекон нарезать небольшими кубиками. Чеснок очистить, пропустить через пресс и смешать с солью. Обжарить грибы в растительном масле до золотистого цвета, добавить к ним бекон и чеснок и жарить еще 3–4 минуты. Затем влить в сковороду белое вино, тушить на слабом огне 5–6 минут и остудить. Корень сельдерея и сладкий перец вымыть, очистить, нарезать соломкой (у перца удалить плодоножку и семена). Грибы с беконом и чесноком, корень сельдерея, сладкий перец выложить в глубокую салатницу, перемешать, посолить и поперчить по вкусу, заправить маслом и подать на стол, украсив зеленью.

Салат «Нежная свежесть»

200–250 г твердого сыра, 200 г свежих огурцов, 7–8 перепелиных яиц, 14–16 оливок без косточек, 6–7 листьев салата, 4–6 веточек укропа, 150 мл майонеза, 1 ч. л. горчицы, перец, соль по вкусу

Сыр нарезать небольшими кубиками, огурцы – полукольцами, оливки – вдоль пополам. Листья салата порвать, укроп измельчить, яйца сварить вкрутую и разрезать вдоль на половинки. Все ингредиенты перемешать, заправить майонезом и горчицей, посолить и поперчить по вкусу. Готовый салат можно украсить веточками зелени и половинками помидоров черри.

Салат с капустой, апельсинами и орехами

400 г капусты, 300 г апельсинов, 150 г ядер грецких орехов, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. майонеза, перец, сахар, соль по вкусу

Капусту мелко нашинковать, добавить лимонный сок, соль и слегка размять руками. Апельсины очистить от кожуры, разделить на дольки и очистить дольки от пленки. Мякоть

нарезать небольшими кусочками. Орехи измельчить и смешать с капустой и апельсинами. Салат заправить майонезом, добавить сахар и перец по вкусу.

Салат с перцем, орехами и чесноком

650–700 г сладкого перца, 250 г ядер грецких орехов, 6–7 зубчиков чеснока, 200–220 мл сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, 5–6 веточек петрушки, перец, сахар, соль по вкусу

Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, запечь целиком в духовке, очистить от кожицы. Орехи и чеснок растолочь в ступке, смешать со сметаной, лимонным соком, посолить, поперчить, добавить сахар. Перемешать. Перец залить приготовленным соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат «Пестрый»

400 г краснокочанной капусты, 350 г консервированной кукурузы, 5 отварных яиц, 250–300 г вареной колбасы, 3 ст. л. майонеза, соль по вкусу

Капусту тонко нашинковать, посолить и слегка перетереть руками. Колбасу и яйца нарезать кубиками, добавить в капусту. Слить с кукурузы жидкость, добавить к остальным ингредиентам. Заправить майонезом и все перемешать. Готовый салат выложить в салатницу. Украсить можно полосками красного сладкого перца или кружочками свежего огурца.

Салат с курицей и белыми грибами

300 г отварной курятины, 70 г сухих белых грибов, 200 г кураги, 150 г лука, 3 отварных яйца, 200 мл майонеза, 3 ст. л. растительного масла, 4–5 веточек петрушки

Мясо нарезать кубиками. Грибы отварить, нарезать небольшими кусочками и обжарить на растительном масле. Курагу залить кипятком и дать постоять 20 минут, после этого воду слить, курагу немного отжать и нарезать мелкими кубиками. Лук нарезать полукольцами и обжарить на растительном масле. Салат выкладывать слоями, смазывая каждый слой майонезом:

курица, лук, курага, рубленый яичный белок, грибы, рубленые яичные желтки. Верх залить майонезом и украсить зеленью.

Салат «Сытный завтрак»

600 г мякоти свинины, 400 г отварного картофеля, 200 г соленых огурцов, 200 г лука, 5 отварных яиц, 200 г твердого сыра, 250 мл майонеза

Мясо отварить до готовности и нарезать небольшими кубиками. Половину мяса выложить на блюдо и смазать майонезом. Лук мелко нарезать, обдать кипятком. Воду слить, лук выложить поверх мяса. Смазать майонезом. Картофель натереть на крупной терке, выложить поверх лука и смазать майонезом. Огурцы нарезать кубиками, положить на слой картофеля и также смазать майонезом. Поверх огурцов выложить оставшееся мясо, смазать майонезом, сверху натереть на средней терке яичные белки, посыпать тертым сыром и обильно смазать майонезом. Верх салата посыпать измельченными яичными желтками.

Чтобы при варке овощей сохранялось больше витаминов, овощи следует закладывать в кипящую воду.

Салат «Приятного аппетита»

300 г отварного куриного филе, 150 г твердого сыра, 180–200 г маринованных шампиньонов, 150–200 г консервированной кукурузы, 4–5 отварных яиц, 5 перьев зеленого лука, 3 ст. л. майонеза, 4–5 веточек петрушки или укропа

Мясо, сыр и яйца нарезать кубиками. Грибы разрезать на 2–4 части. Зеленый лук мелко нашинковать. Все смешать, добавив кукурузу и майонез. При подаче на стол украсить салат веточками зелени.

Салат «Птичье гнездо»

400 г отварного куриного филе, 400–500 г свежих шампиньонов, 300 г картофеля, 4 отварных яйца, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 200 мл майонеза

Куриное филе руками разделить на волокна. Грибы нарезать соломкой и обжарить с 2 ст. л. масла. Картофель очистить, вымыть, натереть на терке для корейской моркови и обжарить небольшими порциями на растительном масле. Яйца очистить и отделить белки от желтков. Белки натереть на средней терке. Желтки растереть с 50 мл майонеза и пропущенным через пресс чесноком. На большое блюдо выкладывать все подготовленные ингредиенты слоями, смазывая их майонезом. В центр блюда в виде кольца уложить желтки с майонезом и чесноком, вокруг выложить натертый белок, на белки – волокна мяса, следующий круг – грибы, последний слой – жареный картофель. В центр «гнезда» можно уложить отварные куриные или перепелиные яйца.

Салат из шампиньонов с овощами

400 г шампиньонов, 350 г помидоров, 200 г лука-порея, 150 г моркови, 120 мл белого сухого вина, 6–8 веточек петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, перец, соль по вкусу

Шампиньоны промыть, нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить вином, посолить, поперчить и тушить на среднем огне 10–12 минут. Помидоры нарезать дольками, лук – полукольцами, очищенную морковь натереть на крупной терке. Зелень вымыть, просушить и измельчить. Все приготовленные продукты перемешать, заправить маслом и лимонным соком. Готовый салат украсить веточками петрушки.

Салат «Ассорти с редисом»

300 г редиса, 100 г лука, 100 г твердого сыра, 1 зубчик чеснока, 1 отварное яйцо, 2 ст. л. консервированного зеленого горошка, 3 ст. л. майонеза, 6 веточек петрушки, 8 веточек укропа, соль, специи по вкусу

Редис очистить от корешков, тщательно вымыть и обсушить. 3–4 штуки оставить для украшения, а остальные нарезать тонкими кружочками. Лук нарезать мелкими кубиками, выложить на сито, обдать кипятком и дать воде полностью стечь. Сыр натереть на крупной терке. Очищенный чеснок пропустить через пресс. Сваренное вкрутую яйцо нарезать мелкими кубиками. Укроп и зелень петрушки вымыть, просушить и измельчить. В

миске смешать редис, сыр, лук и яйцо, добавить зеленый горошек, поперчить и посолить, заправить майонезом. Готовый салат украсить редисом и зеленью.

Салат «Классная закуска»

500 г редьки, 200 г соленых огурцов, 160–180 мл сметаны, 3–4 пера зеленого лука, 3 веточки петрушки, сахар, соль по вкусу

Редьку очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Огурцы нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук мелко нарубить. Нарезанные овощи соединить, добавить сметану, сахар, соль и перемешать. Выложить в салатницу и украсить зеленью петрушки.

Салат «Прованский»

400 г картофеля, 300 г моркови, 200–250 г свеклы, 200–220 г соленых огурцов, 200 г лука, 200 г оливок без косточек, 3 ст. л. изюма, 200 г лимонов, 150 мл белого сухого вина, 150 мл растительного масла, 1 ч. л. горчицы, 1 отварное яйцо, 3–4 веточки петрушки, перец горошком, соль и специи по вкусу

Отварить в подсоленной воде нарезанный кубиками картофель. Отдельно отварить нарезанную кубиками морковь, а затем нарезанную так же свеклу. Овощи откинуть на дуршлаг (часть отвара оставить), затем соединить с нарезанными мелкими кубиками солеными огурцами. Очищенный лук нарезать полукольцами, обдать кипятком, добавить к овощам. Оливки разрезать на 2–4 части и тоже добавить в смесь. Изюм промыть, обдать кипящей водой, отжать. Один лимон очистить от кожуры и пленок, мякоть нарезать кусочками. Все ингредиенты салата соединить. 150 мл овощного отвара, растительное масло, вино, сок второго лимона, несколько горошин перца, горчицу и соль перемешать и довести до кипения. Немного отсудить маринад и залить им салат. Оставить на 30 минут, затем маринад слить. Салат переложить на блюдо, украсить ломтиками вареного яйца и зеленью.

Салат «Отличный завтрак»

500–600 г помидоров, 400 г редиса, 5 отварных яиц,

350 г консервированной кукурузы, 6 перьев зеленого лука, 250 мл йогурта без добавок, 1–2 ст. л. бальзамического уксуса, щепотка карри, перец, соль по вкусу, оливки без косточек

Помидоры вымыть, просушить, удалить плодоножки и нарезать на 6–8 долек. Редис нарезать ломтиками. С кукурузы слить жидкость. Смешать в салатнице помидоры, редис и кукурузу. Зеленый лук мелко нарубить и добавить в салатницу. Приготовить заливку: взбить йогурт с уксусом, солью, перцем и карри. Заправить салат, перемешать, поверх салата выложить яйца, нарезанные дольками, и оливки без косточек.

Салат «Обжора»

400 г отварной курятины, 300–350 г свежих шампиньонов, 200 г лука, 200 г отварной моркови, 80 г чернослива без косточек, 5–6 отварных яиц, 150 г консервированного горошка, 150–200 г консервированной кукурузы, 300 мл майонеза, 2 ст. л. растительного масла, 3–4 веточки петрушки и укропа

Куриное мясо нарезать небольшими кубиками. Лук нарезать кубиками, половину лука обдать кипятком. Грибы нарезать мелкими пластинками и обжарить вместе с половиной лука в растительном масле. Морковь натереть на крупной терке. Чернослив залить кипятком и оставить на 15 минут, затем воду слить, чернослив нарезать небольшими кусочками. Яйца натереть на средней терке. Продукты выкладывать в салатницу слоями, смазывая каждый майонезом. Сначала уложить мясо, затем обработанный кипятком лук, чернослив, смесь кукурузы и зеленого горошка, грибы с луком, тертую морковь, измельченные яйца. Салат смазать майонезом, украсить зеленью и дать пропитаться в течение 2–3 часов.

Закуски

Сэндвичи с куриным салатом

240 г отварной курятины, 180 г сельдерея, 120 г сыра, 3 ст. л. майонеза, 3 ст. л. лимонного сока, 8 булочек, соль по вкусу

Отварную курятину, очищенный сельдерей и сыр нарезать мелкими кубиками. Смешать все ингредиенты. Из булочек вынуть мякиш и наполнить полученным салатом. Положить на стеклянный поднос по 4 штуки. Нагревать в микроволновой печи на полной мощности 2–3 минуты, до расплавления сыра. Вместо курицы можно использовать отварную рыбу.

Сосиски в пиве

8 сосисок, 120 г лука, 350 мл пива

Молочные сосиски выложить в стеклянную посуду для микроволновой печи. Посыпать луком, нарезанным крупными кольцами, и залить пивом. Закрыть емкость крышкой. Готовить в микроволновой печи при мощности 700–800 Вт 4–5 минут. После приготовления пиво слить.

Пикантные сардельки с сыром и беконом

8 сарделек, 300 г бекона, 150 г сыра

Сардельки глубоко надрезать вдоль, вложить в разрез ломтик сыра, обернуть ломтиками бекона, сколоть шпажками или деревянными зубочистками. Готовить при мощности 700–800 Вт 2–3 минуты.

Острые куриные бургеры

600 г куриного фарша, 3 ст. л. рубленой зелени, 100 г лука, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. кетчупа, соль по вкусу

Куриный фарш смешать с измельченной зеленью, мелко нарезанным луком, чесноком, выдавленным через пресс. Посолить, добавить кетчуп. Полученную массу разделить на 4

лепешки, выложить на блюдо и готовить в микроволновой печи при полной мощности 2–3 минуты. Посыпать бургеры тертым сыром, смазать кетчупом, накрыть бумагой и довести до готовности.

Овощное ассорти с ветчиной

500 г кабачков, 200 г шампиньонов, 200 г лука, 200 г консервированной кукурузы, 120 г сладкого перца, 200 г твердого сыра, 200 г ветчины, 100 мл томатного соуса

Кабачки вымыть и нарезать дольками. Очищенные шампиньоны тонко нарезать. Лук очистить и нарезать кубиками. Перец вымыть, удалить сердцевину и мелко нарезать. Кукурузные зерна отделить от жидкости. Сыр нарезать длинными полосками, ветчину – кубиками. Овощи и ветчину выложить в неглубокую посуду, предназначенную для микроволновой печи, залить томатным соусом, сверху положить сыр. Готовить на полной мощности 5 минут.

Сыр, сливочное масло, колбаса лучше сберегают вкус и аромат, если хранятся в фольге – так они не впитывают посторонние запахи.

Глазунья на чесночных тостах

2 тоста, 2 яйца, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. рубленой зелени петрушки, соль по вкусу

Зубчик чеснока разрезать пополам и натереть тосты. Приготовить зеленое масло: смешать размягченное сливочное масло и мелко нарубленную зелень. Яичные белки аккуратно отделить от желтков. Желтки выложить на плоские маленькие блюдца, смазанные сливочным маслом, посолить, наколоть деревянной зубочисткой и запечь в микроволновой печи на средней мощности в течение 2 минут. Белки взбить с небольшим количеством соли в устойчивую пену, выложить вокруг желтков и также запечь на средней мощности в течение 2 минут. Намазать тосты зеленым маслом, аккуратно выложить на них запеченную глазунью и подать на стол.

Сырные вафли с грецкими орехами

250 г острого плавленого сыра, 200 г муки, 60–70 г

рубленых ядер грецких орехов, 4 ст. л. растительного масла, щепотка перца

Сыр натереть на терке. Смешать сыр, муку, масло и щепотку перца до получения однородной массы. Скатать в колбаски длиной 15 см и положить в холодильник на некоторое время. Раскатать колбаски, покрыть их рублеными орехами, свернуть рулетами. Разрезать каждый рулет на 24 кусочка, поместить в микроволновую печь и выпекать 3–5 минут.

Печеночная закуска

500 г отварной куриной печенки, 400 г моркови, 80 г лука, 4 яйца, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. майонеза, соль по вкусу

Печенку натереть на крупной терке. Морковь и лук мелко нарезать и обжарить. Яйца сварить вкрутую и натереть на мелкой терке. Все ингредиенты перемешать, добавить чеснок, пропущенный через пресс, посолить и заправить майонезом.

Фондю по-французски

300 мл сухого белого вина, 250 г тертого острого сыра, 125 г тертого голландского сыра, 125 г тертого сыра моцарелла, 2 ст. л. картофельного крахмала, 1 зубчик чеснока, черный перец по вкусу, французский багет и свежие овощи для подачи

Натереть чесноком внутреннюю поверхность глубокой кастрюли для микроволновой печи. Влить вино и нагревать, не накрывая крышкой, на максимальной мощности 3–4 минуты, но до кипения не доводить. Постепенно добавить острый и голландский сыр, помешивая после добавления каждой порции. Затем добавить сыр моцарелла и продолжать помешивать, пока сыр полностью не расплавится. Смешать картофельный крахмал с небольшим количеством воды, чтобы получилась густая паста, и добавить его к сыру. Приправить молотым черным перцем. Накрыть кастрюлю крышкой и готовить на средней мощности 6 минут. Нарезать длинный французский багет кубиками и подать на стол на отдельном сервировочном блюде вместе с нарезанными свежими овощами. Отдельно подать специальные длинные шпажки (или вилочки) для фондю.

Рыбные рулеты под соусом

700–800 г филе трески, 200 г неочищенных креветок, 150 г твердого сыра, 100 г листового салата, 4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. винного уксуса, 2 ст. л. минеральной воды, 1 зубчик чеснока, 1–2 ст. л. майонеза, 2 лавровых листа, перец, соль по вкусу

Рыбу вымыть, обсушить и отварить в подсоленной воде с перцем и лавровым листом. Креветок отварить и очистить. Чеснок мелко нарубить. Листовой салат вымыть, удалить крупные стебли, мелко нарезать. Натереть на терке третью часть сыра. Смешать сыр, чеснок, измельченный салат, посолить и поперчить. Сделать из этой массы пюре. Добавить оливковое масло, винный уксус и минеральную воду и отставить соус. Горячее рыбное филе свернуть рулетиками, завернув в него креветок. Затем полить рулетики соусом. Оставшийся твердый сыр смешать с майонезом и подать как гарнир.

Брокколи в сливочном кляре

500 г брокколи, 2 яйца, 50 мл сливок, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, перья зеленого чеснока, соль по вкусу

Взбить в миске яйца, добавить сливки, муку и соль. Хорошо перемешать. Соцветия брокколи обмакнуть в кляр и обжарить в нагретом масле. Посыпать рубленой зеленью чеснока.

Стручковая фасоль, обжаренная в пивном кляре

450 г стручковой фасоли, 300 мл светлого пива, 500 г муки, перец, соль по вкусу, растительное масло для жарки

Для соуса: 150 мл майонеза, 100 мл сметаны, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. сока лайма, ½ ч. л. молотого красного перца

Смешать 300 г муки, соль и перец, добавить пиво и перемешать в однородную массу. Налить в казанок масло слоем около 10 см, хорошо нагреть. Обвалять стручки фасоли в оставшейся муке, а затем окунуть в пивной кляр. Обжаривать порциями в горячем масле в течение 3–4 минут. Выложить готовую фасоль на бумажное полотенце, чтобы впитались

излишки масла. Подавать с соусом. Для соуса соединить майонез, сметану, соевый соус, сок лайма, перец и тщательно перемешать.

Закуска из моркови с медом

250 г молодой моркови, 1 ч. л. меда, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. растительного масла, 5–6 листьев базилика, молотый черный перец, соль по вкусу

Духовку нагреть до 200 °С. Морковь очистить, вымыть и разрезать вдоль на 4 части. Выложить на противень, полить медом, маслом и соевым соусом. Запекать 15–20 минут. Готовую морковь поперчить, посолить, посыпать измельченным базиликом.

Шампиньоны в винном маринаде

300 г шампиньонов, 1 ст. л. белого сухого вина, 2 ч. л. лимонного сока, 2 ст. л. воды, 1 ст. л. растительного масла, 1 лавровый лист, перец, соль по вкусу

Соединить вино, лимонный сок, масло, воду, добавить лавровый лист, перец, соль и проварить 5 минут на слабом огне. Грибы разрезать на 4 части, положить в приготовленный отвар и варить 6–8 минут, после чего удалить лавровый лист. Закуску охладить.

Крабовые палочки в кляре

400 г крабовых палочек, 1 ч. л. сока лимона, перец, соль по вкусу, растительное масло для жарки

Для кляра: 100 г муки, 130 мл теплого молока, 3 яйца

Крабовые палочки выложить в эмалированную кастрюлю, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, добавить 2 ст. л. растительного масла и поставить на 20 минут в холодильник для маринования. Приготовить тесто из муки, молока и яиц. Замаринованные палочки окунать в кляр и жарить на растительном масле до образования румяной корочки. При подаче рекомендуется полить соусом тартар.

Свекольная закуска

100 г свеклы, 50 г плавленого сыра, 30 г ядер грецких орехов, 1 зубчик чеснока, 1–2 ст. л. майонеза, 2–3 веточки петрушки, соль по вкусу

Свеклу отварить в кожуре, охладить, очистить и вместе с сыром натереть на мелкой терке. Добавить толченые орехи и измельченный чеснок, перемешать, посолить и заправить майонезом. Выложить в салатницу и украсить зеленью.

Блюда из мяса и птицы

Цыплята в йогурте

3 кг цыплят, 500 г мацони или жирного йогурта, 5–6 зубчиков чеснока, цедра и сок 1 лимона, 5–6 листиков мяты, 100 г корня имбиря, 1 ч. л. куркумы, перец, соль по вкусу

Цыплят вымыть, обсушить бумажным полотенцем и нарезать на порционные куски. Йогурт смешать с мятой, куркумой, цедрой лимона, крупно нарезанным имбирем и измельченным чесноком, солью и перцем. Положить в маринад куски цыплят, перемешать. Посуду плотно закрыть и оставить на 1 час. После этого куски цыплят нанизать на деревянные шпажки и обжарить на гриле с обеих сторон, поливая их в процессе приготовления лимонным соком и маринадом.

Мясо лучше хранить в холодном месте, но не на открытом льду – от этого его вкус ухудшается.

Бедрышки цыплят с имбирем

500 г бедрышек цыплят без костей и кожи, 120 г имбиря, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. рисового вина, 1–2 ст. л. рисового уксуса, 2 ст. л. картофельного крахмала, 3 ст. л. растительного масла, 1–2 веточки кинзы, перец, соль по вкусу

Имбирь натереть на мелкой терке, чеснок измельчить, смешать с имбирем, добавить соевый соус, рисовое вино, рисовый уксус, соль, перец по вкусу. Положить бедрышки цыплят в маринад и оставить на 30–40 минут. Затем промокнуть мясо бумажным полотенцем и обвалять в картофельном крахмале. Нагреть растительное масло, обжарить бедрышки до золотистой корочки, по 6–7 минут с каждой стороны. Удалить лишний жир. Посыпать измельченной кинзой.

Цыплята с зеленым чесноком

3 кг цыплят, 100 г молодого чеснока с зелеными побегами, 200 г сливочного масла, 3 ст. л. оливкового

масла, 1 ст. л. соевого соуса, сок и цедра 1 лимона, 3 ч. л. измельченных листьев тимьяна, молотый черный перец, соль по вкусу

Разрезать каждую тушку цыпленка вдоль брюшка, отбить так, чтобы тушка приобрела плоскую форму. Приготовить маринад из нарезанного чеснока, оливкового масла, сока и цедры половины лимона, 1 ч. л. листьев тимьяна, молотого перца и соли. Обмазать цыплят маринадом, сложить в посуду, плотно закрыть крышкой и оставить на 30 минут. После этого обжарить цыплят на гриле на медленном огне по 15 минут с каждой стороны. Сливочное масло разделить на 2 части. В одну часть добавить 1 ч. л. листьев тимьяна, щепотку соли и перца и сок половины лимона, хорошо перемешать. Во вторую часть добавить 1 ч. л. листьев тимьяна, щепотку молотого перца, соевый соус и также хорошо перемешать. Подавать цыплят с заправленным сливочным маслом.

Куриные рулетики в пряном соусе

200 г куриных грудок, 150 г огурцов, 5 перьев зеленого лука, 4–5 веточек кинзы, 70 г листьев салата, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, листья салата, черный перец, соль по вкусу

Для маринада: 125 мл соевого соуса, 4 ст. л. рисового вина, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. меда, 4 звездочки бадьяна, 1 зубчик чеснока, 2 ч. л. тертого имбиря

Духовку предварительно нагреть до 180 °С. Приготовить маринад: смешать соевый соус, рисовое вино, сахар и мед, добавить бадьян, чеснок и имбирь. Куриные грудки завернуть в пищевую пленку и отбить молоточком так, чтобы они стали как можно тоньше. Разрезать каждую куриную грудку вдоль пополам, залить маринадом и оставить на 20 минут. Зеленый лук нарезать, кинзу крупно нарубить. Выложить немного лука и кинзы на полоски филе и свернуть их рулетиками. Уложить рулетики в форму, смазанную маслом, запекать в нагретой духовке 20 минут, время от времени поливая маринадом, а затем на 10 минут поставить под гриль или на верхний уровень духовки. Выложить на блюдо листья салата, сверху – тонкие ломтики огурца, сбрызнуть маслом и лимонным соком, посолить и поперчить. На овощи уложить куриные рулетики и подать на стол.

Филе индейки с клюквенным соусом

500 г филе индейки, 150 г клюквы, 200 мл апельсинового сока, 3 ст. л. растительного масла,1 ст. л. меда, цедра апельсина, перец, соль по вкусу

Филе нарезать небольшими кусочками. Обжарить в растительном масле 15–20 минут, периодически помешивая, посолить и поперчить. Приготовить соус: в кастрюлю положить клюкву, добавить апельсиновый сок и мед, варить на небольшом огне 15 минут, добавить тертую цедру апельсина, варить еще 5 минут. Если соус получился густым, добавить немного кипяченой воды. Готовое филе полить соусом и подать на стол.

Куриные сердечки в ореховом соусе

1 кг куриных сердечек, 200 мл белого вина, 150 мл сливок, 200 г сладкого перца, 200 г ядер грецких орехов, 100 г лука-порея, 3–4 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 3–4 веточки петрушки или укропа, перец, соль по вкусу

Обжарить сердечки в масле, залить вином, тушить 10 минут. Затем добавить сливки, нарезанный сладкий перец, мелко нарубленные лук, чеснок и орехи, заправить специями и солью. Тушить под крышкой до загустения соуса. Подавать на блюде, посыпав зеленью.

Жаркое из говядины

1 кг говядины, 260–280 г лука, 2 ст. л. винного уксуса, 100 мл растительного масла, тимьян, розмарин, имбирь, шалфей, мята, перец, соль по вкусу

Растительное масло настоять с тимьяном, розмарином и имбирем, натереть мясо, запекать в нагретой духовке 15 минут. Переложить мясо в утятницу. Шалфей, мяту и мелко нарезанный лук прокипятить в небольшом количестве воды 5 минут, добавить уксус, соль, перец, залить мясо и тушить в духовке до готовности.

Говядина с чечевицей

1 кг говядины, 500 г чечевицы, 500 г картофеля, 300 г помидоров, 150 г моркови, 200 г лука, 100 мл белого сухого вина, 100 мл растительного масла, 2 ст. л. муки, имбирь, черный перец, соль по вкусу

Мясо нарезать, посолить, поперчить, обжарить до золотистого цвета. Добавить нарезанные помидоры, морковь, лук, посыпать мукой, влить вино и немного воды. Тушить в нагретой духовке 1 час. Подавать с отварной чечевицей и картофелем.

Рулетики из телятины «Сытные»

600 г телятины, 100 г окорока, 200 г сосисок, 100 г лука, 1 яйцо, 100 г хлеба, 200 мл молока, 2 ст. л. коньяка, 2 ст. л. сливочного масла, 3 зубчика чеснока, цедра 1 лимона, 4–5 веточек петрушки и укропа, черный перец, соль по вкусу

Телятину нарезать ломтиками, отбить, посолить, поперчить. Окорок и сосиски мелко нарезать, добавить сырое яйцо, измельченный лук, зелень, размоченный в молоке хлеб, коньяк. Положить на каждый ломтик мяса начинку, свернуть рулетиками. Обжарить рулетики в сливочном масле до золотистого цвета. Сложить в жаропрочную форму, добавить измельченный чеснок и тертую цедру лимона, запекать в духовке 30–40 минут.

Рулетики из телятины «Пряные»

800 г телятины, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. сливочного масла, тимьян, черный перец, соль по вкусу

Телятину нарезать ломтиками, отбить, посолить, поперчить. Чеснок пропустить через пресс, смешать с тимьяном, натереть ломтики с одной стороны, свернуть рулетиками, перевязать ниткой. Выложить в жаропрочную форму, сверху смазать сливочным маслом, запекать в духовке 15–20 минут.

Курица под соусом из грецких орехов

2 кг курицы, 500 г грецких орехов, 100 г лука, 2 зубчика чеснока, 3 желтка, 1 ст. л. винного уксуса, кориандр, шафран, гвоздика, корица, кайенский перец, соль по вкусу

Курицу отварить, уложить на противень и запечь в духовке до мягкости. Разделить на порционные куски. В блендере измельчить орехи, лук, чеснок, постепенно добавить желтки, пряности по вкусу и влить столько бульона, чтобы получился соус, по консистенции напоминающий густую сметану. Довести

до кипения на слабом огне, добавить уксус, соль. Залить соусом курицу. Блюдо подавать холодным.

При варке птицы в бульон можно влить ложку уксуса – мясо получится более нежным.

Курица со сливками

2 кг курицы, 500 г картофеля, 200 г твердого сыра, 300 мл сливок, 250 мл майонеза, 100 г горчицы, 3 зубчика чеснока, черный перец, соль по вкусу

Курицу разрезать на порционные куски. Майонез смешать с горчицей и пропущенным через пресс чесноком, обмазать курицу, сложить в жаропрочную форму. Добавить крупно нарезанный картофель, посолить, поперчить, залить сливками, посыпать тертым сыром. Запекать в духовке 40–50 минут.

Цыпленок с яблоками в сметане

500 г цыпленка, 200 г яблок, 100 г чернослива, 100 мл сметаны, 2 ст. л. растительного масла, 3 веточки петрушки, черный перец, соль по вкусу

Тушку цыпленка разрезать на 4 части, посолить, поперчить, обжарить в сковороде с двух сторон, сложить в казанок. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать крупными дольками, положить к мясу. Туда же добавить чернослив без косточек, залить сметаной и тушить в духовке 10–15 минут, до готовности яблок. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Филе индейки в белом вине

1 кг филе индейки, 100 мл белого сухого вина, красный острый перец, молотый белый перец, соль по вкусу

Филе индейки натереть солью, перцем, уложить на лист фольги, залить белым вином и плотно сжать края фольги. Запекать в духовке 30–40 минут.

Индейка с чесноком и лимонной цедрой

2 кг индейки, 100 г лука, 3 зубчика чеснока, 160 г

кускуса, 1 яйцо, 1 ст. л. тертой цедры лимона, 2 ст. л. растительного масла, 4–5 веточек петрушки и укропа, молотый черный перец, соль, пряности по вкусу

Индейку выпотрошить, аккуратно приподнять кожу и втереть растительное масло в мясо под кожей. Лук и чеснок очистить, мелко нарезать и обжарить, всыпать кускус, залить кипятком, накрыть крышкой и выдержать 10 минут. Перемешать, вбить яйцо, добавить измельченную зелень, тертую цедру лимона, соль и пряности. Заполнить индейку начинкой. Запекать в духовке 1–1,5 часа.

Индейка с травами и медом

2 кг индейки, 200 г меда, майоран, молотый мускатный орех, молотый черный перец и соль по вкусу

Индейку разрезать на порционные куски, посолить, поперчить, смазать медом, посыпать майораном и мускатным орехом. Запекать в духовке до готовности.

Бефстроганов

1 кг говядины или телятины, 350 г лука, 100 г сливочного масла, 2 ст. л. муки, 250 мл сметаны, соль по вкусу

Мясо нарезать вдоль волокон пластинами толщиной 1 см, отбить и нарезать поперек волокон соломкой длиной 3–4 см. Лук нарезать полукольцами и обжарить на масле почти до готовности. Для приготовления соуса муку обжарить до появления запаха каленого ореха, дать немного остыть, добавить сметану, размешать до однородной массы и положить жареный лук. Тушить 5 минут. На сильном огне, помешивая, быстро обжарить выложенное тонким слоем мясо до образования румяной корочки. Залить соусом и довести до кипения. Подать, полив соусом.

Индейка по-французски

2 кг индейки, 400 г свиного фарша, 200 г картофеля, 300 г лука, 300 г корня сельдерея, 100 г бекона, черный перец, соль по вкусу

Картофель отварить, растолочь в пюре. Очищенные и мелко

нарезанные лук и корень сельдерея обжарить с нарезанным кубиками беконом, соединить с картофельным пюре, добавить свиной фарш, соль, перец. Полученной начинкой нафаршировать индейку. Запекать в духовке 1–1,5 часа.

Отбивные с сыром

500 г свинины или телятины, 100 г сыра, 2–3 яйца, 3 ст. л. сливочного масла, сухари и мука для панировки, 4 ст. л. растительного масла, перец, соль по вкусу

Мясо вымыть, нарезать поперек волокон, отбить с двух сторон и посолить. Сыр нарезать кубиками. Взбить вилкой яйца, посолить и поперчить. В отдельную тарелку насыпать муку. На середину каждого кусочка мяса положить несколько небольших кубиков сыра и маленький кусочек сливочного масла и аккуратно завернуть. Каждую отбивную сначала обмакнуть в яйцо, потом обвалять в муке, затем – снова в яйце и в сухарях. Обжарить на растительном масле до готовности.

Котлеты по-домашнему

500 г свиного фарша, 500 г говяжьего фарша, 200 г лука, 100 г пшеничного хлеба, 100 мл молока, 3 ст. л. растительного масла, перец, соль по вкусу

Смешать свиной и говяжий фарш. Добавить мелко нарезанный лук, замоченный в молоке, отжатый и измельченный хлеб, соль и перец. Тщательно перемешать до образования однородной пластичной массы. Сформовать овальные котлеты. Обжарить с двух сторон в небольшом количестве масла на среднем огне до готовности.

Медальоны говяжьи

1 кг говядины, 100 г лука, 75 мл жирных сливок, 75 мл мадеры, 5–6 веточек петрушки, 4 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. тимьяна, 2 ст. л. сливочного масла, перец, соль по вкусу

Нарезать говядину кусками толщиной 1 см. Смешать 2 ч. л. растительного масла, соль, перец и тимьян. Натереть медальоны и жарить 10–15 минут до полной готовности. Переложить на блюдо. Спассеровать мелко нарезанный лук, посолить, влить

мадеру и выпарить содержимое сковороды. Добавить сливки, кипятить 1 минуту. Снять с огня и положить измельченную петрушку. Подавать медальоны, полив соусом.

Гуляш из телятины

300 г телятины, 100 г шампиньонов, 100 г лука, 75 г моркови, 75 г сладкого перца, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. белого сухого вина, 200 мл мясного бульона, 3 ст. л. растительного масла, перец, соль по вкусу

Телятину вымыть, нарезать кубиками, посолить, поперчить и обжарить. Шампиньоны нарезать ломтиками, сладкий перец – полосками. Лук и морковь нарезать мелкими кубиками, спассеровать в масле. Телятину соединить с овощами, томатной пастой, вином, шампиньонами, влить бульон и тушить до готовности.

Чтобы мясо получилось мягким, нужно на несколько часов замочить его в молоке.

Корейка с морепродуктами

150 г корейки, 50 г креветок, 100 г твердого сыра, 75 г сладкого перца, 4 ст. л. растительного масла, перец, паприка, соль по вкусу

Корейку нарезать порционными кусками с косточкой, сделать с одной стороны продольный надрез, посолить, приправить специями. Креветок очистить. Сыр натереть на терке, болгарский перец очистить от семян и нарезать тонкими полосками. В полученный кармашек выложить креветок, полоски болгарского перца и тертый сыр. Обжарить корейку на сковороде по 3 минуты с каждой стороны и довести до готовности в духовке при 180 °С.

Мясные зразы с омлетом

700 г мясного фарша, 100 г картофеля, 1 яйцо, 4 ст. л. растительного масла, перец, соль по вкусу

Для омлета: 3 яйца, 50 мл молока, 1 ст. л. измельченной петрушки

Для соуса: 100 г твердого сыра, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. сметаны

Картофель очистить, натереть на терке и отжать сок. Добавить картофель и яйцо в фарш, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Яйца взбить с молоком, добавить зелень и поджарить омлет. Разрезать омлет на полоски, свернуть каждую рулетиком. Сделать из фарша лепешки, внутрь положить омлет и сформовать зразы. Сыр и чеснок натереть на мелкой терке, смешать со сметаной. Обжарить зразы с двух сторон на растительном масле, выложить на противень, полить сырной массой и запечь до готовности в духовке.

Мясо с пряным соусом и орехами кешью

500 г свиной вырезки, 100 г сушеных грибов, 150 г сладкого перца, 150 мл арахисового масла, 130 г орехов кешью, 3 зубчика чеснока, 2 пера зеленого лука, 30 мл хереса, 2 ч. л. кукурузной муки или крахмала, 1 ч. л. сахара, соль по вкусу

Для соуса: 1 ч. л. светлого соевого соуса, ¼ ч. л. молотого белого перца, 1 ч. л. кукурузной муки или крахмала, 100 мл куриного бульона, соль

Свинину нарезать кубиками. Грибы замочить в горячей воде на 20 минут и обсушить. Смешать херес, кукурузную муку, сахар, соль. Залить этой смесью свинину и оставить на 20 минут. Обжарить свинину в масле в течение 3–4 минут до полной готовности. Шумовкой вынуть мясо и дать маслу стечь. Обжарить орехи в масле в течение нескольких секунд, вынуть, обжарить грибы. Слить масло из сковороды, оставив 1 ст. л. Добавить нарезанный сладкий перец, измельченный чеснок и нарезанный зеленый лук и продолжать жарить еще 3–4 минуты. Смешать с грибами и орехами, выложить обжаренную свинину. Соединить ингредиенты для соуса и тушить на слабом огне до загустения. Подавать мясо с пряным соусом.

Мясо в соевом соусе

400 г говядины или свинины, 300 г моркови, 100 г лука, 3 ст. л. уксуса, 1 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. измельченной зелени, 3 ст. л. растительного масла, перец, соль по вкусу

Мясо нарезать лапшой поперек волокон, выложить в сковороду, посолить и на сильном огне выпарить влагу, постоянно помешивая. Натереть морковь на крупной терке, мелко

нарезать лук, смешать, добавить зелень, посолить. Смешать все с мясом, добавить уксус, соевый соус, соль, перец и обжарить на сильном огне в растительном масле до готовности.

Блюда из рыбы и морепродуктов

Хрустящая рыба

400 г семги, трески или другой морской рыбы, 100 г кукурузной муки, 2–3 ст. л. арахисового масла, 2 ст. л. кунжутного масла, 2–3 зубчика чеснока, 6–8 перьев зеленого лука, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. лимонной цедры, 1 ч. л. коричневого сахара, 3 веточки мяты, 4 веточки тархуна

Нарезать рыбу небольшими полосками и обвалять в кукурузной муке. Нагреть сковороду, влить по 1 ст. л. кунжутного и арахисового масла и обжарить рыбу с обеих сторон. Очистить чеснок и нарезать пластинками, зеленый лук нарезать. В отдельной посуде обжарить на оставшемся масле чеснок, добавить зеленый лук, соевый соус, цедру лимона, коричневый сахар, мяту и тархун. Готовую рыбу полить соусом. Подавать с овощами, приготовленными на пару.

Рыба на шпажках

500 г белой рыбы (палтус, треска), 100 г бекона, 400 г батона, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. рубленого розмарина, 5 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Духовку предварительно нагреть до 200 °С. Рыбу промыть и обсушить бумажным полотенцем, затем нарезать кусками примерно 5 × 5 см. В ступке истолочь розмарин с чесноком, добавить масло и соль. Намазать куски рыбы этой смесью. Срезать с батона корку, мякиш нарезать небольшими кусочками. Насадить на шпажки вперемежку кусочки батона и маринованной рыбы. Застелить противень бумагой для выпечки, уложить на него шашлычки, сбрызнуть оставшейся смесью, сверху уложить полоски бекона. Запекать в нагретой духовке 10–15 минут.

Скумбрия в вине

400 г филе скумбрии, 100 г лука, 150 мл белого сухого вина, 2 ст. л. уксуса, 2 ч. л. сахара, 1 ч. л. семян горчицы, 2 лавровых листа, ½ ч. л. семян кориандра, ½ ч. л. белого перца горошком, ½ ч. л. черного перца

горошком, 2 ч. л. сухого укропа, соль по вкусу

Нарезать лук полукольцами. В небольшую кастрюльку влить вино, уксус, добавить сахар, семена горчицы, лавровый лист, кориандр, белый и черный перец, хорошо прогреть маринад. Скумбрию посолить, уложить в форму, сверху выложить лук, посыпать укропом и залить горячим маринадом. Запекать в нагретой до 180 °С духовке 12–15 минут. Подавать с отварным рисом или тушеным картофелем.

Рыба с изюмом и портвейном

1 кг филе любой рыбы (окунь, треска, семга и т. д.), 2 ст. л. изюма, 50 мл портвейна, 125 мл воды, 1 ст. л. кедровых орешков, 1 ст. л. нарезанных листьев кинзы, шафран и соль по вкусу

Рыбу вымыть, обсушить бумажным полотенцем, нарезать небольшими кусочками и посолить. Изюм и шафран залить подогретым портвейном, выдержать несколько минут, затем выложить в сковороду, влить воду, довести до кипения. Добавить кусочки рыбы и томить их в сковороде по 1 минуте с каждой стороны. Выложить рыбу на блюдо, оставшийся соус уварить на сильном огне до испарения жидкости. Слегка обжарить кедровые орешки. Полить рыбу готовым соусом, посыпать орешками и рубленой кинзой.

Судак на решетке

1 кг судака, 100–120 г белых панировочных сухарей, 3 ст. л. сливочного масла, 100–120 г лимона, перец, соль по вкусу

Филе судака с кожей разрезать на небольшие куски, посолить и поперчить, смазать растопленным сливочным маслом, запанировать в сухарях. Жарить на гриле по 2–3 минуты с каждой стороны. Готовую рыбу выложить на блюдо и украсить ломтиками лимона.

Свежую рыбу можно хранить летом два-три дня, если ее предварительно выпотрошить, удалить жабры, не мыть, а вытереть тряпкой и натереть снаружи и внутри солью с небольшой добавкой молотого черного перца.

Судак в сырном суфле

500 г филе судака, 50 г твердого сыра, 50 мл молока, 2 яйца, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, смесь перцев, соль по вкусу

Филе судака без кожи нарезать порционными кусками, посолить и поперчить. Нагреть сковороду, влить немного масла и обжарить рыбу по 1 минуте с каждой стороны. Для суфле натереть сыр на мелкой терке, смешать с молоком и желтками. Белки взбить в устойчивую пену, постепенно влить в сырную смесь, добавить муку и аккуратно перемешать. Жаропрочную форму смазать маслом, уложить кусочки судака, залить сырным суфле. Запекать в духовке при 170 °С примерно 30 минут. Готовое блюдо разделить на порции. Подавать горячим.

Лосось с картофелем и луком под сметанным соусом

450 г филе лосося, 800 г картофеля, 120 г репчатого лука, 150 мл сметаны, 75 г сливочного масла, 1–2 ст. л. рубленого зеленого лука, листья салата, перец, соль по вкусу

Рыбное филе очистить от кожи, отварить до готовности (5–6 минут), посолить и поперчить. Картофель очистить, нарезать кусочками и отварить в подсоленной воде до полуготовности. Слить воду, переложить картофель в кастрюлю и подсушить на среднем огне. Растопить в большой сковороде 1 ст. л. сливочного масла, спассеровать нарезанный кубиками репчатый лук до светло-коричневого цвета. Отдельно обжарить картофель до образования золотистой хрустящей корочки, добавить обжаренный лук, рыбу и оставшееся сливочное масло. Жарить все вместе около 2 минут, посолить и поперчить по вкусу. В конце приготовления влить сметану и добавить зеленый лук. Подавать с листьями салата.

Морской окунь под белым вином

800 г филе морского окуня, 100 г лука, 150 мл белого вина, 100 мл сливок, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Филе обжарить с двух сторон. Лук мелко нашинковать, добавить к филе и слегка обжарить все вместе. Посолить, влить

белое вино, закрыть крышкой и томить 5 минут на слабом огне. Осторожно выложить рыбу на блюдо. Соус, в котором она варилась, снять с огня, смешать со взбитыми сливками и залить рыбу.

Рыба вареная под ореховым соусом

1 кг рыбы (толстолобик, сом, карп, сазан), 100 г лука, 80 г грецких орехов, 3 зубчика чеснока, ½ ч. л. пшеничной муки, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. уксуса, 2–3 веточки петрушки, перец, соль, специи по вкусу

Подготовленную рыбу нарезать кусками, отварить в небольшом количестве подсоленной воды. Для приготовления соуса лук мелко нарезать, обжарить в сливочном масле, добавить муку, разведенную рыбным бульоном или водой, проварить все вместе. Ввести специи, толченый чеснок и измельченные грецкие орехи, немного проварить. В готовый соус добавить уксус и рубленую зелень. Отварную рыбу залить горячим ореховым соусом и охладить.

Рыба жареная с чесноком и орехами

1 кг рыбы, 60 г грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 2–3 яйца, 2 ст. л. муки, 100 мл растительного масла, 1 ст. л. уксуса, 6–7 веточек петрушки, перец, соль по вкусу

Рыбу очистить, выпотрошить, удалить голову и плавники, нарезать порционными кусками, посолить, обвалять в муке и обжарить в масле. Обжаренную рыбу уложить на блюдо по кругу, чтобы в середине осталось место для соуса. Чеснок растолочь с солью, добавить измельченные орехи, постепенно влить растительное масло, уксус и немного воды – столько, чтобы соус получился достаточно густым. Полученный соус выложить в середину тарелки с рыбой. Сварить яйца вкрутую, очистить их, нарезать кружочками и уложить по краям тарелки, посолить, поперчить и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Рыба с помидорами по-гречески

300 г филе камбалы или морского окуня, 200 г красного лука, 150 г помидоров, 120 г лимона, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. растительного

масла, перец, соль по вкусу

Лук нарезать кольцами, обжарить в растительном масле вместе с измельченным чесноком. Помидор и лимон нарезать ломтиками. Куски филе посолить, поперчить, половину уложить в смазанную маслом форму, на них выложить обжаренный лук, ломтики помидора и лимона, а сверху – оставшееся филе. Распределить по поверхности кусочки сливочного масла и запекать при 200 °С до готовности.

Рыба с помидорами и оливками

400 г рыбы, 300 г помидоров, 100 г оливок, 4 ст. л. миндаля, 2 ст. л. изюма, 4 ст. л. растительного масла, красный перец, соль по вкусу

Очистить рыбу, надрезать в нескольких местах, натереть солью и красным перцем, выложить в форму, залить растительным маслом и запечь в духовке, нагретой до 180 °С, время от времени поливая маслом. Приготовить ореховo-томатный соус: миндаль и изюм слегка обжарить в масле, добавить нарезанные помидоры и тушить до полного их размягчения, затем всю массу протереть через сито и проварить до загустения. Готовую рыбу залить приготовленным соусом и украсить оливками.

Пангасиус в пикантной подливе

500 г филе пангасиуса, 130 мл томатного соуса, 2 яйца, 3 ст. л. пшеничной муки, 3 зубчика чеснока, 1 ч. л. тертого имбиря, 3 ст. л. растительного масла, перец, соль по вкусу

Филе пангасиуса нарезать порционными кусками, посолить и поперчить. Сделать соус-панировку: в томатный соус добавить измельченный чеснок, соль, имбирь, немного муки и хорошо размешать. Кусочки пангасиуса окунуть в этот соус, затем в муку и во взбитые яйца, снова в муку и в яйца. Выложить на нагретую сковороду с маслом и жарить на умеренном огне.

Пангасиус в сметане

700 г филе пангасиуса, 100 г лука, 75 г сладкого перца, 120 г помидоров, 50 г маслин без косточек,

200 мл сметаны, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, соль по вкусу

Филе пангасиуса нарезать брусочками, обвалять в муке и обжарить до золотистой корочки с двух сторон в растительном масле. Готовые брусочки снять со сковороды в отдельную посуду. Лук и сладкий перец нарезать небольшими кубиками, чеснок – пластинками. В том же масле, в котором жарилась рыба, обжарить лук, перец и чеснок, периодически помешивая. Помидор нарезать дольками, выложить в сковороду с луком и перцем и тушить 2–3 минуты. Затем добавить сметану и размешать. Маслины разрезать пополам. В сковороду к овощам со сметаной добавить обжаренные кусочки рыбы, маслины и немного соли, хорошо размешать и тушить 5 минут.

Пангасиус со сливками и яблоками

400 г филе пангасиуса, 100 г яблок, 100 мл сливок, 1 ст. л. растительного масла, ½ ст. л. муки, ½ ч. л. молотой корицы, соль по вкусу

Размороженное филе пангасиуса промыть, обсушить салфеткой. Одну сторону филе посыпать мукой, выложить в масло на сковороду мукой вниз. Обжарить 3–4 минуты и перевернуть. Яблоко очистить, удалить сердцевину и нарезать тонкими кружочками, выложить поверх рыбы. Посыпать корицей и солью, залить сливками и томить на сковороде под крышкой 25 минут, периодически поливая сливками со дна сковороды. После того как рыба будет готова, огонь выключить, рыбу оставить под крышкой на 5 минут. Затем выложить на блюдо и подать на стол.

Для устранения сильного запаха при жарке рыбы в растительное масло нужно положить одну картофелину, очищенную и нарезанную ломтиками.

Треска с овощами

500–600 г филе трески, 150 г огурцов, 100 г редиса, 4 веточки петрушки, 2 ч. л. тертой цедры лимона, соль по вкусу

Филе трески вымыть, нарезать порционными кусками, положить в кастрюлю с холодной водой. Довести до кипения, варить 10–12 минут, выложить на блюдо и слегка посолить.

Петрушку нарубить, смешать с цедрой лимона, посыпать отварное рыбное филе. Украсить нарезанными тонкими кружочками редисом и огурцами.

Хек с морковью и имбирем

500 г филе хека, 200 г моркови, 100 г лука, 1 ст. л. тертого имбиря, рыбный бульон или вода, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Морковь натереть на терке, смешать с тертым имбирем. Лук тонко нарезать. Выложить в смазанную маслом глубокую сковороду половину подготовленного филе хека, посолить и поперчить, положить слой лука, на него – оставшуюся рыбу. Морковь выложить сверху и залить бульоном или водой. Жидкость должна полностью покрывать морковь. Накрыть сковороду крышкой и тушить на небольшом огне примерно 30–40 минут. Готовая рыба должна быть мягкой, пропитаться бульоном и ароматом имбиря.

Бризоль

500 г филе любой рыбы (минтая, горбуши, трески, сайды), 5 яиц, 2 ст. л. растительного масла, мука для панировки, молотый черный перец, соль по вкусу

Рыбное филе разделить на 5 порций, посолить, поперчить. В плоскую тарелку насыпать муку. В небольшую глубокую мисочку вылить яйцо, размешать вилкой, не взбивая. Одну порцию рыбы запанировать в муке, переложить в мисочку с яйцом и распределить его по всей поверхности рыбы. На медленном огне нагреть сковороду, влить растительное масло. Порцию рыбы выложить на сковороду вместе с яйцом, обжарить с двух сторон. Поочередно обжарить остальные порции, по одному яйцу на каждую. Если яйцо растекается, его можно аккуратно подогнуть лопаткой, придавая необходимую форму.

Минтай с апельсинами в сливках

200 г филе минтая, 150 г апельсинов, 100 мл сливок, 1–2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, соль по вкусу

Апельсин очистить от кожуры, нарезать кружочками, удалить косточки, запанировать в слегка подсоленной муке и обжарить в небольшом количестве растительного масла. Филе минтая нарезать кусочками, запанировать и обжарить в этом же масле. Добавить апельсины к рыбе, залить сливками, довести до кипения и томить 5 минут на слабом огне, чтобы соус загустел. Выложить на блюдо вместе с соусом.

Рыба в молоке

1 кг минтая, хека или трески, 250 г лука, 250 мл молока, 150 мл майонеза, 4 ст. л. растительного масла, лавровый лист, перец, соль по вкусу

Рыбу разрезать на куски, слегка обжарить в масле, выложить в широкую невысокую посуду. Отдельно обжарить нарезанный полукольцами лук, выложить сверху на рыбу, смазать майонезом, залить молоком и довести до кипения. Посолить, поперчить, добавить лавровый лист, убавить огонь и тушить 10–15 минут.

Блюда из яиц и творога

Омлет с ветчиной и огурцами

6 яиц, 150 г ветчины, 120 г маринованных огурцов, 3 ст. л. сливочного масла, 120 мл сливок, молотый черный перец, соль по вкусу

Ветчину нарезать соломкой и слегка обжарить в масле. Добавить нарезанные соломкой огурцы. Яйца взбить со сливками, посолить, поперчить и залить ветчину с огурцами. Поджарить на медленном огне.

Омлет с сыром

6 яиц, 50 г тертого сыра, 6 ст. л. сливок, 2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу

Сковороду нагреть с маслом. Яйца взбить, перемешать со сливками, посолить и вылить на сковороду. Посыпать тертым сыром и жарить под крышкой до готовности.

Омлет с зеленым горошком

8 яиц, 7 ст. л. консервированного зеленого горошка, 5–6 веточек петрушки, 3 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу

С консервированного зеленого горошка слить жидкость и припустить горошек в сливочном масле в течение 3–4 минут. Яйца взбить с солью и быстро перемешать с горошком, поджарить. Готовый омлет посыпать измельченной зеленью.

Омлет с помидорами и грибами

4 яйца, 400 г помидоров, 80–100 г шампиньонов, 150 г бекона, 100 г отварного картофеля, 80 г лука, 80 г сладкого перца, 1 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. тертого твердого сыра, 3–4 веточки петрушки, черный перец, соль по вкусу

Лук измельчить и спассеровать в оливковом масле, добавить нарезанный бекон, обжаривать еще около 2 минут. Помидоры

нарезать кружочками, шампиньоны – ломтиками, картофель – соломкой. Перемешать, выложить в сковороду и жарить вместе с луком и беконом. Взбить яйца с 1 ст. л. воды, солью и перцем. Вылить в сковороду и жарить на медленном огне 4 минуты, пока омлет не подрумянится. Посыпать сыром, накрыть крышкой. Украсить готовый омлет нарезанной зеленью петрушки и кольцами сладкого перца.

Омлет с творогом и кабачками

4 яйца, 350 г кабачков, 120–140 г творога, 3 зубчика чеснока, 4–5 веточек петрушки и укропа, 1 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу

Кабачки вымыть, очистить, натереть на крупной терке и отжать сок. Творог протереть через сито. Мелко нарезать чеснок и зелень. В миске взбить яйца, соль и специи, добавить творог, натертые кабачки, чеснок и зелень. В сковороде нагреть растительное масло и вылить на него омлетную массу. Готовить на среднем огне под крышкой около 10 минут.

Омлет с помидорами и зеленью

6 яиц, 300 г помидоров, 150 г сладкого перца, 150 мл сливок, 4 ст. л. сливочного масла, 5 веточек укропа. 5 веточек петрушки, соль по вкусу

Помидоры ошпарить, снять кожицу, нарезать кусочками. Перец очистить от плодоножек и семян и нарезать соломкой. На сковороде нагреть 3 ст. л. масла, протушить в нем перец, положить помидоры и еще немного протушить. Яйца взбить со сливками, посолить, добавить растопленное оставшееся масло и залить помидоры с перцем. Запечь в духовке. Готовый омлет посыпать нарезанной зеленью.

Омлет с курицей

6 яиц, 250 г вареной курятины, 150 г маринованных грибов, 1 ст. л. сливочного масла, 6 ст. л. сливок, соль по вкусу

Яйца взбить с солью и сливками. Мясо и грибы мелко нарезать. Сковороду смазать сливочным маслом, выложить мясо с грибами и залить взбитыми яйцами. Запечь в духовке.

Омлет «Ароматный» с грибами

3 яйца, 500 г шампиньонов, 200 г корня петрушки, 2 ст. л. сливочного масла, 5 ст. л. муки, молотый черный перец, соль по вкусу

Желтки отделить от белков, белки взбить. Грибы нарезать соломкой. Корень петрушки очистить, натереть на терке. На сковороде нагреть масло, положить грибы и петрушку, тушить до испарения жидкости. Смешать с желтками, мукой и грибами, посолить, поперчить, добавить взбитые белки и запечь в духовке.

Омлет с шампиньонами и ветчиной

12 яиц, 300 г шампиньонов, 120 г ветчины, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 50 мл газированной воды, 3–4 веточки петрушки, черный перец, соль по вкусу

Грибы мелко нарезать, тушить 10 минут в масле вместе с рубленой петрушкой, добавить перец. Приготовить жидкое тесто (мука, газированная вода, желтки, соль), добавить в него взбитые белки и грибы, вылить на сковороду и поджарить с обеих сторон. На стол подать, посыпав нарезанной соломкой ветчиной.

Омлет со сладким перцем

6 яиц, 150 г сладкого перца, 6 ст. л. молока, 2 ст. л. сливочного масла, 3–4 веточки петрушки, соль по вкусу

Перец очистить от плодоножек и семян, мелко нарезать и тушить на сливочном масле до мягкости. Зелень петрушки нарезать и добавить к перцу. Посолить и тушить до готовности перца. Яйца взбить с молоком и солью. Испечь на масле 5 омлетов, сложить каждый пополам, в середину положить тушеный перец.

Омлет «Грибной»

4 яйца, 300 г шампиньонов, 150 г лука, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. муки, 4 ст. л. молока или сливок, молотый черный перец, соль по вкусу

Желтки отделить от белков, белки взбить. Грибы нарезать

соломкой, лук – кубиками. На сковороде нагреть масло, выложить грибы с луком и тушить до испарения всей жидкости. Желтки смешать с мукой и молоком, тушеными грибами, посолить, поперчить, добавить взбитые белки и запечь в духовке.

Яичница со сладким перцем

10 яиц, 700 г сладкого перца, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Сладкий перец очистить от плодоножек, семян и перегородок. Нарезать мелкими кусочками. В нагретую сковороду с растительным маслом выложить перец, добавить немного воды и тушить 10 минут, периодически помешивая. Яйца взбить с солью, залить ими тушеный перец и жарить еще 2 минуты, перемешав несколько раз. Подать на стол, слегка поперчив.

Яичница с салом и картофелем

6 яиц, 700 г картофеля, 80–100 г сала, 80 г лука, 60 г твердого сыра, 5–6 веточек петрушки, соль и специи по вкусу

Ломтики сала поджарить с обеих сторон. Положить в сковороду крупно нарезанный лук и мелко нарезанный картофель и подрумянить под крышкой. Затем посыпать тертым сыром, измельченной зеленью, сверху вылить взбитые яйца, смешанные с перцем и солью, и запечь в духовке.

Яичница с пастой

12 яиц, 150 г спагетти, 100 г помидоров, 180 г твердого сыра, 3 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу

Макароны или спагетти отварить в подсоленной воде, смешать с поджаренными помидорами и тертым сыром. Залить яйцами и запечь на сковороде под крышкой. Подавать блюдо на стол горячим.

Яичница с брынзой

10 яиц, 200 г брынзы, 2 ст. л. сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Брынзу мелко раскрошить вилкой. На сковороде растопить сливочное масло, положить брынзу и жарить, помешивая, 3 минуты. Взбить яйца с 4 ст. л. воды, посолить, залить брынзу и жарить еще 2 минуты, постоянно помешивая. При подаче на стол слегка поперчить.

Сырники по ГОСТу

550 г творога, 80 г муки, 1 яйцо, 50–60 г коричневого сахара, 1–2 ст. л. сливочного масла

Творог протереть через сито. Яйцо взбить вилкой. Добавить к творогу сахар, яйцо и 2/3 муки, тщательно перемешать. Сформовать колбаску толщиной 6–7 см. Нарезать ее на ломтики примерно 1,5 см толщиной. Каждый ломтик обвалять в муке и сформовать круглые сырники. На сковороде растопить масло и обжарить сырники с двух сторон. При обжаривании со второй стороны убавить огонь и накрыть сковороду крышкой. Подавать со сметаной, вареньем, сахарной пудрой, сгущенным молоком.

Оладьи из творога с кабачками

150 г творога, 400 г очищенных кабачков, 70 г пшеничной муки, 3 ст. л. овсяных хлопьев, 1 яйцо, 6 веточек укропа, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Кабачки вымыть, очистить, удалить семена и натереть на крупной терке. Отжать сок. Растереть в однородную массу творог. Зелень мелко нарезать. Соединить все компоненты, хорошо перемешать. В сковороде нагреть растительное масло, ложкой выкладывать кабачково-творожную массу и жарить с двух сторон. Готовые оладьи выкладывать на бумажное полотенце, чтобы удалить лишнее масло.

Творог с пряностями по-венгерски

450 г творога, 200 г сливочного масла, 1 ст. л. майонеза, 1 ч. л. горчицы, 2–3 зубчика чеснока, 1 ч. л. тмина, 5 перьев зеленого лука, 5 веточек петрушки, паприка, черный перец, соль по вкусу

Творог протереть через сито. Петрушку и зеленый лук измельчить. Чеснок пропустить через пресс. Соединить творог,

зелень, чеснок, размягченное масло, майонез, специи и соль. Тщательно перемешать и убрать в холодильник для охлаждения. Спустя 1 час пикантный творожный паштет будет готов.

Творожные галушки

500 г творога, 220–240 г муки, 2 яйца, 3 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу, сметана для подачи

Отжать творог через 4 слоя марли, затем пропустить его через мясорубку или протереть через сито. Добавить яйца, сахар, 1 ст. л. растопленного масла, щепотку соли и хорошо перемешать. В полученную массу всыпать 150 г просеянной муки и замесить тесто. Выложить его на посыпанную мукой доску и вымесить, подсыпая муку, пока тесто не перестанет липнуть к рукам и доске. Затем разделить его на 4–6 частей. Каждую часть раскатать в длинный нетолстый жгут, приплюснуть его рукой и нарезать на кусочки. В кипящую подсоленную воду порциями всыпать галушки и варить на среднем огне, пока они не всплывут. Сразу же вынуть шумовкой и выложить в кастрюлю с растопленным сливочным маслом. Перемешать и подать со сметаной.

Творожный пудинг

230 г творога, 50 г манной крупы, 100 мл кипятка, 2 яйца, 70 г сахара, 3 ст. л. растопленного сливочного масла, 3 ст. л. изюма, 5 г ванильного сахара, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. сметаны, соль по вкусу

Творог растереть в однородную массу. Манную крупу залить кипятком и оставить набухать. Изюм тоже залить водой. Желтки отделить от белков. Взбить желтки с сахаром до белой пены. Ввести в творог взбитые желтки, размешать. Добавить ванильный сахар. Сливочное масло растопить, ввести в творожную массу. Слить воду с изюма, обсушить салфеткой. Если манная крупа не полностью впитала всю жидкость, то аккуратно ее слить. Изюм и набухшую манную крупу ввести в творожное «тесто». Белки со щепоткой соли взбить в отдельной посуде в устойчивую пену. Аккуратно добавить в творожную массу, перемешать. Смазать форму растительным маслом, присыпать сухарями. Выложить творожную массу, сверху смазать сметаной. Духовку нагреть до 250 °С, выпекать пудинг около 25–30 минут до золотистого цвета.

Выключить огонь, оставить остывать на 5–10 минут и только потом вынуть из формы и нарезать на порции. Можно посыпать сахарной пудрой. При желании в массу можно добавить цукаты, цедру, орехи, сухофрукты.

Молоко не скиснет, если при кипячении положить в него кусок сахара. Оно вскипит быстрее и не подгорит.

Оладьи из вермишели с творогом

200 г творога, 300–400 г отварной вермишели или спагетти, 2 яйца, 1 ст. л. сахара, 2–3 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу

Протертый творог соединить с яйцами, сахаром, солью. Добавить вермишель или нарезанные спагетти, тщательно перемешать. Большой ложкой выкладывать смесь в нагретое сливочное масло и жарить как обычные оладьи с двух сторон.

Творожная запеканка с вишней и яблоками

400 г творога, 100 мл молока, 110–120 г сахара, 4 ст. л. манной крупы, 2 яйца, 2 ст. л. крахмала, 1 ст. л. цедры лимона, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. растительного масла, ванильный сахар, соль по вкусу

Для заливки: 1 стакан вишен без косточек, 500–600 г яблок, 3–4 ст. л. сметаны, сахар и корица по вкусу

Творог развести ¾ молока, до консистенции очень густой сметаны. При необходимости добавить больше молока. Манную крупу залить теплой водой, чтобы вода покрыла крупу, и оставить набухать на 1 час. Желтки отделить от белков, растереть с половиной сахара до белой пены, а затем смешать с разбухшей манной крупой и оставшимся сахаром. Ввести подготовленный творог в желтково-манную массу, сдобрить ванильным сахаром, хорошо вымешать. Добавить в посуду с тестом цедру, лимонный сок, перемешать. Яичные белки взбить со щепоткой соли в густую пену, добавить в тесто, перемешивая осторожными движениями сверху вниз. Добавить в массу крахмал, тщательно вымешать. Вылить массу в смазанную маслом и посыпанную манной крупой разъемную форму. Яблоки очистить, нарезать небольшими кусочками, выложить на тесто, густо посыпать корицей. Полить поверхность запеканки сметаной, перемешанной с сахаром. Она сохранит сочность яблок и скрепит их. Поверх сметаны не очень

густо разложить вишни. Запекать в нагретой до 180 ˚С духовке 40–50 минут. Если верх начнет пригорать, накрыть форму бумагой. Дать запеканке полностью остыть и только потом вынуть из формы и нарезать.

Воздушная творожная запеканка

500 г творога, 3 яйца, 5 ст. л. манной крупы, 3 ст. л. сахара, 1 ч. л. ванильного сахара, 1 ст. л. разрыхлителя, соль по вкусу

Отделить желтки от белков. Все ингредиенты смешать, кроме белков. Белки взбить в отдельной посуде со щепоткой соли до мягких пиков. Аккуратно примешать к творожной массе. Вылить готовую массу в смазанную жиром огнеупорную форму и запекать в нагретой до 180 ˚С духовке 45 минут, пока верх не станет золотистого цвета. Подавать запеканку теплой, со сметаной или вареньем.

Запеканка с творогом и смородиной

500 г творога, 3 яйца, 100 мл жирной сметаны, 3 ст. л. сахара, 2 ч. л. манной крупы, 5 ст. л. молока, 1 ст. л. апельсиновой цедры, 1 ст. л. сливочного масла, 150 г смородины, 1 ст. л. сахарной пудры, соль по вкусу

Все ингредиенты, кроме смородины, выложить в емкость. Взбить блендером до кремообразной консистенции. Вылить половину массы в форму, смазанную сливочным маслом. Выложить часть ягод. Вылить оставшийся творожный крем и положить оставшуюся смородину. Первые 20 минут запекать при 190 ˚С, затем уменьшить температуру до 180 ˚С, запекать еще 30 минут. Выключить духовку, оставить запеканку в духовке до остывания. Подавать, присыпав сахарной пудрой.

Творожно-кабачковая запеканка

400 г творога, 500 г молодых кабачков, 4–5 яиц, 100–150 г муки, соль по вкусу

Размять творог, вбить яйца, добавить соль, муку. Натереть кабачки на крупной терке (вместе с кожурой), дать постоять, чтобы дали сок, и отжать. Соединить творожную смесь с кабачками – должна получиться густая масса. Запекать в духовке

при 180 °С 50 минут.

Творожно-морковная запеканка

400 г творога, 200 г моркови, 1 ст. л. манной крупы, 1 яйцо, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сухарей, 2 ст. л. сметаны, соль по вкусу

Морковь нарезать на кусочки и припустить в небольшом количестве воды. Припущенную морковь пропустить через мясорубку, положить в сотейник, сильно нагреть, после чего всыпать тонкой струйкой манную крупу и хорошо перемешать. Творог отжать и протереть через сито либо пропустить через мясорубку, перемешать с морковью, вбить яйцо, добавить сахар, соль, тщательно перемешать. Подготовленную массу переложить на смазанный маслом противень или в мелкий сотейник, разровнять, посыпать панировочными сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. Переложить на тарелку, нарезать на порции, полить сметаной.

Творожно-морковная запеканка с корицей

500 г нежирного творога, 300 г моркови, 150 мл молока, 3 ст. л. меда, 1 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. манной крупы, 1–2 ст. л. муки, 3 яйца, 100 г сахара, ¼ ч. л. корицы, 1 ст. л. крахмала, 1 ст. л. цедры апельсина, ванилин, соль по вкусу

Творог протереть через сито или с помощью блендера сделать творожную пасту. Морковь натереть на крупной терке, залить молоком, добавить мед, масло, посолить и тушить до мягкости моркови. Затем добавить манную крупу, муку и проварить 2–3 минуты. Добавить ванилин, перемешать, остудить. Яйца взбить с сахаром. В творожную массу положить тертую цедру апельсина, корицу, влить взбитые яйца и хорошо взбить, ввести крахмал, перемешать. Затем добавить остывшую морковную кашу и еще раз хорошо вымешать. Форму смазать маслом, выложить творожную массу и запекать в предварительно нагретой духовке 30–40 минут до уплотнения середины. Дать постоять в форме 5–10 минут, затем аккуратно вынуть или полностью остудить в форме.

Запеканка хлебно-творожная

500 г творога, 4 яичных белка, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. манной крупы, 180 мл молока, 160 г белого хлеба, 100 г яблок, 3 ст. л. изюма, 3 ст. л. сливочного масла, сметана для подачи

Перетереть творог, смешать с взбитыми яичными белками, сахаром и манной крупой, добавить изюм и нарезанное кубиками яблоко, хорошо вымешать. Разрезать хлеб на 2 ломтика и замочить в молоке. В смазанную маслом форму положить ломтик хлеба, на него выложить творожную массу, накрыть вторым ломтиком хлеба, разложить кусочки масла и запекать. Подавать лучше со сметаной.

Лепешки с творогом и сыром

100 г творога, 150 г твердого сыра, 220–240 г пшеничной муки, 100 мл воды, 1 ч. л. соли, 2 ст. л. водки, 2 ст. л. растительного масла, зелень по вкусу

Творог протереть через сито, сыр натереть на терке. Зелень мелко нарезать. Творог, сыр и зелень тщательно перемешать. Из муки, воды, соли и водки замесить тесто. Оно должно быть мягким, эластичным, отлипать от рук. Тесто тонко раскатать и нарезать широкими полосками. На полоски сверху уложить начинку, защипнуть края и свернуть «улиткой». Слегка прижать лепешки руками, раскатать скалкой. Обжарить с двух сторон в нагретом масле.

Яйца, фаршированные салом и луком

10 яиц, 100 г сала, 100 мл майонеза, 1 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 4–5 веточек петрушки, 1 ч. л. горчицы, соль, перец по вкусу

Сварить яйца вкрутую, опустить их в холодную воду, затем очистить, чтобы белок остался целым. Разрезать яйца вдоль пополам и вынуть желтки. Сало пропустить через мясорубку вместе с желтками, добавить соль, перец, горчицу, зеленый лук и все тщательно перемешать. Если фарш получится густым, можно добавить немного майонеза. Наполнить половинки полученной массой, залить майонезом, украсить зеленью.

Кабачки, фаршированные творогом

400 г молодых кабачков, 200 г творога, 1 яйцо, 2 зубчика чеснока, 70 г твердого сыра, 4–5 веточек петрушки и укропа, соль и специи по вкусу

Молодые кабачки очистить от кожуры, разрезать вдоль на 2 части и удалить сердцевину, оставляя бортики толщиной около 1 см. Смешать творог, яйцо, пропущенный через пресс чеснок, измельченную зелень, соль и специи. Наполнить половинки кабачков полученным фаршем. Уложить кабачки в форму для запекания, застеленную пергаментом, посыпать тертым сыром и поставить в духовку, нагретую до 180 °С. Готовить 30–40 минут.

Паштет из сельди с творогом и орехами

300–350 г филе сельди, 200 мл молока, 250–270 г творога, 50 г сливочного масла, 10 ядер грецких орехов, 100 г лимона, 4–5 веточек петрушки или укропа, специи по вкусу

Из филе сельди удалить все кости и замочить в молоке на 1 час. Затем рыбу, творог, орехи и зелень дважды пропустить через мясорубку. Добавить в массу размягченное сливочное масло и специи, тщательно перемешать. Подавать, украсив ломтиками лимона и зеленью.

Яйца, фаршированные орехами с чесноком

6 яиц, 80 г очищенных грецких орехов, 2 зубчика чеснока, ½ ст. л. хмели-сунели, 1 ч. л. яблочного уксуса, 6 листьев салата, 1–2 ст. л. тертого сыра, 2–3 веточки петрушки, перец, соль по вкусу

Отварить яйца вкрутую, опустить их в холодную воду, затем аккуратно очистить, чтобы белок остался целым. Разрезать яйца вдоль пополам и вынуть желтки. Орехи немного обжарить, мелко нарезать или пропустить через мясорубку. Мелко нарезать чеснок. Желтки соединить с орехами, чесноком, солью, перцем, хмели-сунели, яблочным уксусом и перемешать. Приготовленной начинкой заполнить половинки яиц и выложить на листья салата. Украсить блюдо зеленью, половинками орехов, тертым сыром.

Яйца, фаршированные укропом

4 яйца, 5–6 веточек укропа, 1 ст. л. сметаны, соль,

специи по вкусу

Сварить яйца вкрутую, опустить их в холодную воду, затем аккуратно очистить, чтобы белок остался целым. Разрезать яйца вдоль пополам и вынуть желтки. Желтки тщательно растереть с солью, специями и сметаной, а потом порциями добавлять очень мелко нарезанный укроп, но так, чтобы масса получилась не слишком густой. Половинки белков заполнить начинкой с горкой. Украсить блюдо можно сметаной, укропом или тонкими кружочками свежего огурца.

Яйца «Царские»

8 яиц, 150 г печени трески, 4 ст. л. майонеза, 3 ст. л. красной икры, 4–5 веточек петрушки, соль и перец по вкусу

Сварить яйца вкрутую, опустить их в холодную воду, затем аккуратно очистить, чтобы белок остался целым. Разрезать яйца вдоль пополам. Желтки осторожно вынуть, размять вилкой или протереть через сито. Добавить к желткам печень трески, майонез, соль, перец, измельченную зелень, тщательно перемешать. В последнюю очередь добавить красную икру и очень осторожно перемешать. Наполнить смесью половинки яиц, сверху украсить икрой и зеленью.

Яйца с курятиной

4 яйца, 50 г отварного куриного филе, 2 ст. л. майонеза, 3–4 веточки укропа или петрушки, 4 оливки, соль и перец по вкусу

Сварить яйца вкрутую, опустить их в холодную воду, затем аккуратно очистить, чтобы белок остался целым. Разрезать яйца вдоль на половинки, вынуть желтки и размять вилкой или протереть через сито. Отварную курятину пропустить через мясорубку, соединить с желтками и мелко нарезанной зеленью, добавить соль, перец и майонез. Выложить начинку в половинки яиц, украсить зеленью, оливками.

Яйца, фаршированные куриной печенкой

5 яиц, 50 г отварной куриной печенки, 30 г лука, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. майонеза, 2–3

веточки петрушки, соль и специи по вкусу

Сварить яйца вкрутую, опустить их в холодную воду, затем аккуратно очистить, чтобы белок остался целым. Разрезать яйца вдоль на половинки, вынуть желтки и размять вилкой или протереть через сито. Лук мелко нашинковать и спассеровать в растительном масле до прозрачности. Отварную куриную печенку измельчить в блендере или пропустить через мясорубку, добавить лук, желтки, соль, специи, тщательно перемешать и начинить полученным фаршем половинки яиц. Украсить майонезом и веточками петрушки.

Яйца с кальмарами

8 яиц, 150 г отварных кальмаров, 1 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 1 ч. л. горчицы, 4 ст. л. сметаны, 6–8 листьев зеленого салата, 3–4 веточки петрушки, соль и перец по вкусу

Сварить яйца вкрутую, опустить их в холодную воду, затем аккуратно очистить, чтобы белок остался целым. Разрезать яйца вдоль пополам и вынуть желтки. Желтки тщательно растереть с горчицей, сметаной, солью и перцем. Затем добавить мелко нарезанных отварных кальмаров и зеленый лук. Полученным фаршем наполнить половинки белков. Подавать на листьях салата, украсить зеленью.

Яйца со сладким перцем

5 яиц, 100 г сладкого перца, 50 г кислого яблока, 1 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 2 ст. л. сметаны или майонеза, соль и специи по вкусу

Сварить яйца вкрутую, опустить их в холодную воду, затем аккуратно очистить, чтобы белок остался целым. Разрезать яйца вдоль на половинки, вынуть желтки и размять вилкой или протереть через сито. Перец нарезать очень мелкими кубиками. Яблоко очистить от кожуры и семян и пропустить через мясорубку. Соединить желтки, перец, яблочное пюре, зеленый лук, сметану или майонез, соль, специи, перемешать и наполнить этим фаршем половинки яиц. Украсить сметаной или майонезом, ломтиками болгарского перца, яблок.

Яйца с морковью и орехами

4 яйца, 50 г моркови, 2 ст. л. измельченных грецких орехов, 2 ст. л. сметаны, 3–4 веточки петрушки, соль и специи по вкусу

Сварить яйца вкрутую, опустить их в холодную воду, затем аккуратно очистить, чтобы белок остался целым. Разрезать яйца вдоль на половинки, вынуть желтки и размять вилкой или протереть через сито. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Желтки смешать с морковью, рублеными орехами, сметаной, солью и специями. Половинки яиц начинить смесью, полить сметаной, украсить веточками петрушки и половинками орехов.

Яйца с копченой мойвой

5 яиц, 100 г копченой мойвы, 40 г лука, 50 г оливок, 5 листьев салата, 2 ст. л. майонеза, 5 веточек укропа, соль по вкусу

Сварить яйца вкрутую, опустить их в холодную воду, затем аккуратно очистить, чтобы белок остался целым. Разрезать яйца вдоль на половинки, вынуть желтки, размять их вилкой. Мойву очистить, удалить кости, мясо мелко нарезать, соединить с желтками. Лук нашинковать, укроп мелко нарезать, смешать с желтками и рыбой. Добавить майонез, посолить, тщательно перемешать. Полученным фаршем наполнить половинки яиц. На блюдо уложить листья зеленого салата, на них – яйца, украсить кружочками оливок и укропом.

Каши и блюда из круп

Плов из риса с овощами и фруктами

300 г риса, 100 г изюма, 150 г чернослива, 150 г моркови, 250 г квашеной капусты, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. кунжутного масла, 600 мл воды, зелень, сахар, соль по вкусу

Рис залить кипящей водой, добавить сахар, масло и варить до готовности. Готовый рис соединить с сухофруктами, нарезанной морковью, капустой и тушить под крышкой до готовности. Подавать, украсив зеленью.

Плов с морковью и яйцами

200 г риса, 100 г репчатого лука, 150 г моркови, 2 яйца, 3 ст. л. растительного масла, соевый соус, 6–7 перьев зеленого лука

Отварить рис. В растительном масле обжарить рубленый репчатый лук и натертую морковь. Через пару минут вбить яйца, все перемешать. Готовый рис соединить с жареными овощами, добавить соевый соус и рубленый зеленый лук.

Рис с кореньями и чесноком

200 г риса, 100 г сливочного масла, 150 г лука, 100 г сельдерея, 2–3 зубчика чеснока, 400 мл куриного бульона, 160 г соуса сальса, базилик, перец, соль по вкусу

Нагреть сливочное масло в сковороде. Обжарить мелко нарубленный лук, натертый на крупной терке сельдерей, измельченный чеснок и всыпать рис. Тушить 8–10 минут, добавить куриный бульон, соус сальса, базилик, перец, соль и довести до кипения. Уменьшить огонь, накрыть крышкой и готовить около 20 минут.

Жареный рис с ананасом и перцем

200 г риса, 200 г ананаса, 50 г красного сладкого перца, 75 г лука, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. имбиря, 2 ст.

л. соевого соуса, 1 ст. л. растительного масла, острый перец по вкусу

Рис отварить до готовности, остудить. Свежий ананас и красный сладкий перец нарезать кубиками. В растительном масле обжарить мелко нарубленные лук и чеснок, добавить тертый имбирь. Выложить перец и ананас и продолжать готовить еще 3–5 минут. Затем добавить рис, соевый соус. Приправить острым перцем, перемешать. Томить 3–4 минуты.

Гречневая каша с луком и морковью

400 г гречневой крупы, 200 г лука, 100 г моркови, 5 зубчиков чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 2–3 веточки петрушки, соль по вкусу

Гречневую крупу залить 3 стаканами кипятка, посолить и варить на минимальном огне, не перемешивая. Лук и морковь мелко нашинковать, обжарить в масле. Овощи соединить с кашей, добавить пропущенный через пресс чеснок и, плотно накрыв крышкой, дать каше постоять 20–30 минут. Подавать, украсив зеленью петрушки.

Мюсли «Тропик»

250 г крупных овсяных хлопьев, 250 г тропических сухофруктов, 3 ст. л. кокосовой стружки, 2 ч. л. сахара, 3 ст. л. тыквенных семечек, 100 г смеси бразильских орехов и орехов кешью, йогурт, свежая черника, банан, мед по вкусу

Нагреть духовку до 200 °С. Выложить на большой противень овсяные хлопья, кокосовую стружку, сахар и тыквенные семечки. Перемешать, добавить орехи и сухофрукты. Запекать 15 минут, помешивая каждые 5 минут, чтобы сахар начал таять, а орехи поджарились. Переложить в большую миску и дать остыть. Залить йогуртом, добавить при желании чернику, кусочки банана, мед.

Кускус с клюквой и орехами

250 г кускуса, 70–80 г сушеной клюквы, 50 г фисташек, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. орегано

Приготовить кускус согласно инструкции на упаковке.

Добавить клюкву, крупно нарезанные фисташки, растительное масло и орегано.

Рисовый пудинг с курагой и орехами

200 г риса, 100 г кураги, 100 г чернослива без косточек, 100 г очищенных грецких орехов, 1 ст. л. меда, 3–4 веточки мяты, соль по вкусу

Отварить рис в подсоленной воде. Нарезать курагу и чернослив мелкими кусочками, мелко нарубить орехи. Смешать мед с измельченными листьями мяты. Выложить готовый рис в миску. Положить туда же курагу, чернослив и орехи. Добавить медовую заправку и все перемешать. Выстлать пищевой пленкой форму, выложить горячий рис. Накрыть свободными концами пленки и слегка утрамбовать. Убрать пудинг в холодильник на 15 минут. Выложить готовый пудинг на тарелку и украсить листочками мяты.

Чтобы рис получился рассыпчатым, его нужно замочить в холодной воде. Когда он станет белым, его следует обжарить на растительном масле, положить в кастрюлю и залить водой так, чтобы она покрывала рис на 2 см. Варить до готовности.

Рис по-монастырски

400 г риса, 100 г лука, 100 г отварной моркови, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, сушеная зелень сельдерея и укропа, молотый черный перец, соль по вкусу

Рис тщательно промыть, залить 800 мл кипящей воды, варить 10 минут, не дав свариться, затем откинуть на дуршлаг. В глубокой сковороде в растительном масле обжарить до золотистого цвета мелко нарезанный репчатый лук, добавить натертую на крупной терке отварную морковь и томатную пасту, перемешать. Соединить с рисом, приправить по вкусу пряной зеленью, перцем и солью.

Плов из риса с морковью и кардамоном

200 г риса, 100 моркови, 100 г лука, 1 ч. л. кардамона, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Морковь и лук очистить, вымыть. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Обжарить овощи в растительном масле, выложить в чугунок, добавить хорошо промытый рис, кардамон, перемешать, влить 300 мл подсоленной кипящей воды и тушить на слабом огне 20–30 минут.

Рис с горошком и кукурузой

200 г риса, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г консервированной кукурузы, 150 г красного сладкого перца, 1 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу

Рис тщательно промыть, опустить в подсоленную кипящую воду, отварить до готовности, остудить. Сладкий перец нарезать кубиками или соломкой, слегка обжарить в растительном масле. Добавить рассыпчатый рис, консервированный горошек, кукурузу и специи, аккуратно перемешать, жарить 5–7 минут.

Ризотто с тыквой и курицей

200 г риса, 500 г тыквы, 300 г отварного куриного филе, 100 г лука, 100 мл белого сухого вина, 1 л куриного бульона, 3 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. тертого твердого сыра, 1 веточка тимьяна, лавровый лист, черный перец, соль по вкусу

Тыкву и вареное куриное филе нарезать небольшими кусочками. В большой кастрюле с толстым дном нагреть растительное масло и обжарить мелко нарезанный лук. Добавить тимьян и лавровый лист. Всыпать рис и слегка его обжарить. Затем добавить кусочки тыквы и немного горячего бульона. Готовить 20 минут в закрытой кастрюле, периодически доливая бульон. Добавить куриное филе и вино. Перемешать. Влить оставшийся бульон, постоянно помешивая, чтобы рис не слипся, готовить 15 минут. Снять с огня, посыпать тертым сыром, посолить и приправить перцем по вкусу. Накрыть крышкой и дать настояться 5–6 минут.

Гречневая каша с грибами и луком

200 г гречневой крупы, 200–300 г шампиньонов, 150 г лука, 1 ст. л. растительного масла, 2–3 веточки петрушки, перец и соль по вкусу

Гречневую крупу перебрать, промыть и залить 400 мл холодной воды. Довести до кипения, уменьшить огонь и снять пену. Кастрюлю накрыть крышкой и варить кашу до готовности. Перемешивать кашу во время варки не нужно. Грибы промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить и мелко нарезать, обжарить в растительном масле до мягкости. Добавить к луку грибы и жарить, помешивая, 8–10 минут. Посолить и поперчить. Готовую кашу смешать с луком и грибами, укутать кастрюлю с кашей теплым полотенцем или одеялом и поставить в теплое место на 1,5–2 часа. Можно поставить кашу в духовку на 1 час при температуре до 150 °С. Готовую кашу посыпать нарезанной зеленью.

Ячневая каша с грибами

300 г ячневой крупы, 200 мл овощного бульона, 800 г свежих грибов, 120 г лука, 50 мл сметаны, 1 яйцо, 3 ст. л. тертого твердого сыра, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. панировочных сухарей, молотый черный перец и соль по вкусу

Крупу промыть. Вскипятить бульон, добавить 1 ст. л. масла, соль и перец, положить крупу, перемешать и варить на слабом огне. Лук очистить и мелко нарезать. Слегка обжарить в масле, добавить нарезанные ломтиками грибы, перемешать, сбрызнуть бульоном и тушить под крышкой. Приправить по вкусу солью и перцем. Нагреть духовку до 180 °С. Огнеупорную посуду смазать маслом, посыпать панировочными сухарями, выложить в нее половину каши, затем грибы с луком, а сверху – остальную кашу. Сметану перемешать с яйцом, солью и перцем, полить кашу, посыпать тертым сыром, поставить в духовку и запечь.

Пшенная каша с шафраном

100–140 г пшенной крупы, 100 г моркови, 2 ч. л. оливкового масла, 600–800 мл овощного бульона, 2–3 веточки укропа, шафран на кончике ножа, молотый черный перец, соль по вкусу

Пшено промыть в мелком сите под горячей водой и дать воде стечь. Морковь вымыть, очистить и натереть. Выложить пшено в кастрюлю с подогретым оливковым маслом, немного обжарить при постоянном помешивании на слабом огне, залить овощным бульоном, посолить. Добавить в кастрюлю натертую морковь,

шафран и перец, но не перемешивать. Накрыть кастрюлю крышкой и варить на слабом огне 20 минут. Слить бульон. Посыпать кашу измельченным укропом.

Пшенная каша с курагой и изюмом

300 г пшена, 1 л молока, 100 г кураги, 50 г изюма, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. меда, соль по вкусу

Пшено обдать кипятком, затем хорошо промыть под холодной водой. Духовку нагреть до 180 °С. Изюм и курагу промыть, залить кипятком на 10 минут, затем воду слить, сухофрукты отжать. Курагу нарезать тонкими ломтиками. Вскипятить молоко с маслом, медом и щепоткой соли, всыпать крупу, перемешать, добавить изюм и курагу, снова перемешать, закрыть крышкой и запечь в духовке.

Пшенная каша с грибами и луком

300 г пшена, 400 г свежих лесных грибов или шампиньонов, 300 г лука, 20 г сушеных грибов, 1 л овощного бульона, 100 г сливочного масла, 1 веточка чабера, 2–3 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, черный перец и соль по вкусу

Сушеные грибы промыть, залить горячим бульоном, добавить веточку чабера и сварить. Откинуть на дуршлаг (отвар сохранить), охладить и нарезать тонкими ломтиками. Пшено обдать кипятком, затем промыть под холодной водой. Пересыпать в кастрюлю с толстым дном, залить грибным отваром, посолить, добавить 1 ст. л. масла и варить на слабом огне до загустения. Перемешать с отварными сушеными грибами. Свежие грибы очистить и нарезать ломтиками. Лук очистить и мелко нарезать. На сковороде с толстым дном растопить 2 ст. л. масла, положить лук, слегка обжарить, добавить свежие грибы и жарить 1 минуту на довольно сильном огне. Посолить и поперчить по вкусу и тушить на слабом огне, время от времени перемешивая. Нагреть духовку до 180 °С. Огнеупорную посуду смазать маслом. Перемешать кашу с жареным луком и грибами, выложить в эту посуду и поставить в духовку на 30–40 минут. Перед подачей на стол полить оставшимся растопленным маслом и посыпать укропом.

Пшенная каша «Оранжевая»

300 г пшена, 200 г моркови, 100 г лука, 100 г масла, 200 мл овощного бульона, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. апельсиновой цедры, 2–3 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, щепотка сахара, соль по вкусу

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, сбрызнуть лимонным соком. Лук очистить и мелко нарезать. На сковороде с толстым дном растопить 2 ст. л. масла, слегка обжарить лук, добавить морковь и жарить еще 1 минуту. Приправить солью, сахаром и апельсиновой цедрой. Пшено обдать кипятком, затем промыть под холодной водой. Всыпать в кастрюлю с толстым дном, залить горячим бульоном, добавить 1 ст. л. масла и варить на слабом огне до загустения. Соединить с поджаренными овощами, приправить по вкусу. Переложить в огнеупорную посуду и поставить в нагретую духовку на 30–40 минут. Перед подачей на стол полить оставшимся растопленным маслом и посыпать зеленью петрушки.

Ризотто с брокколи и орехами

500 г брокколи, 400 г отварного рассыпчатого риса, 200 г рубленых грецких орехов, 1 лук-шалот, 3–4 зубчика чеснока, 200 мл овощного бульона, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. водки, 1 ст. л. мелко нарезанного свежего имбиря, молотый черный перец, соль по вкусу

Брокколи вымыть, обсушить, отделить соцветия, стебли очистить и нарезать маленькими кубиками. Лук-шалот и чеснок мелко нарезать. Нагреть в кастрюле масло, положить стебли брокколи и обжарить 1–2 минуты. Добавить соцветия, чеснок и жарить на сильном огне 2–3 минуты, осторожно перемешивая. Влить горячий бульон и соевый соус, добавить имбирь, посолить и поперчить по вкусу. Довести до кипения, всыпать рис и влить водку. Накрыть крышкой и держать на слабом огне около 5 минут. На нагретой сковороде прокалить орехи и перед подачей на стол посыпать ими ризотто.

Запеканка пшенная

250 г пшена, 200 мл воды, 400 мл молока, 100 г маргарина, 100 г сахара, 100 г изюма, 3 яйца, соль по вкусу

Пшено залить кипящей водой, затем откинуть на сито, дать стечь жидкости. Ошпаренное пшено положить в кипящую воду, отварить до полуготовности, затем влить молоко, посолить и варить до готовности. Готовая каша должна быть очень крутой; если она жидковата, в конце варки снять с кастрюли крышку и дать жидкости выпариться. Заправить кашу маргарином, сахаром, промытым изюмом, взбитыми яйцами. Массу поместить в смазанную жиром форму и запечь в духовке до золотистой корочки.

Запеканка пшенная с тыквой

150 г пшена, 100 г тыквы, 150 мл молока, 1 ст. л. сахара, 1 яйцо, 70 мл сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сухарей, соль по вкусу

Очищенную от корки и семян тыкву, нарезанную маленькими кубиками, опустить в кипящее молоко или воду, посолить, добавить сахар и довести до кипения. В смесь добавить пшено и варить кашу до готовности. Выложить кашу на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или сковороду. Разровнять поверхность, смазать смесью из яйца и сметаны и запечь в духовке. Подать запеканку со сметаной, маслом, молочным или сметанным соусом.

Чтобы рис получился белым и рассыпчатым, его следует засыпать непременно в кипящую подсоленную воду, добавив несколько капель лимонного сока или растворенной в воде лимонной кислоты. Не накрывать посуду, в которой варится рис.

Запеканка из риса с маслинами

400 г риса, 200 г лука, 4–6 ст. л. растительного масла, 100 г лука-порея, 200 г маслин, 4–5 веточек петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

Измельченный лук и рис пассеровать в растительном масле до прозрачности риса и разделить на 2 части. Мелко нарезанный стебель лука-порея посолить и смешать с маслинами, из которых предварительно удалить косточки. Половину риса выложить равномерным пластом в смазанную маслом посуду. Вторым слоем поместить смешанные порей и маслины и накрыть третьим пластом из второй половины риса. Влить 5 стаканов горячей воды, посыпать молотым черным перцем и запекать в духовом

шкафу при умеренной температуре 25–30 минут. Посыпать рубленой зеленью петрушки и подать на стол с соленьями или с салатом из квашеной капусты.

Овощные блюда

Овощное рагу с лапшой

300 г сладкого перца, 300 г кабачков, 300 г помидоров, 200 г лука, 200–250 г моркови, 300 г свиного филе, 300 г лапши, 100 мл растительного масла, укроп, 5–6 веточек петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу

Очищенный сладкий перец нарезать полосками, кабачки и помидоры – ломтиками, лук – кубиками, морковь натереть на крупной терке. Мясо нарезать кубиками, поперчить и обжарить в растительном масле. Посолить и поставить в теплое место. В сковороду влить 2 ст. л. масла и обжарить в нем лук с морковью, добавить кабачки, сладкий перец и нарезанные помидоры. Посолить, поперчить и протушить. 1 л воды довести до кипения, всыпать лапшу и отварить. Зелень мелко нарезать. Лапшу смешать с овощами, слегка нагреть и добавить мясо. Подать на стол, посыпав нарезанной зеленью.

Овощное рагу «Деревенское»

400 г картофеля, 400 г кольраби, 400 г моркови, 2 стебля лука-порея, 500 г свинины, 1 л мясного бульона, 7–8 веточек петрушки, 1 ст. л. цедры лимона, 3 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. сливочного масла, молотый черный перец и соль по вкусу

Очистить картофель, кольраби и морковь, нарезать кубиками. Стебли лука-порея нарезать вдоль. В сковороде с нагретым маслом спассеровать лук, добавить остальные овощи, посолить и поперчить. Сверху положить кусок мяса и влить горячий бульон. Тушить 40 минут на среднем огне под крышкой. Мясо вынуть, нарезать небольшими кубиками и положить к овощам. Осторожно перемешать. Зелень петрушки нарезать, смешать с цедрой лимона и посыпать рагу, полить лимонным соком.

Тушеные овощи с чесноком и яйцами

700 г баклажанов, 500 г цукини, 500 г картофеля, 300 г лука, 1 стручок перца чили, 300 г сладкого перца,

600 г маринованных помидоров, 250 мл бульона, 4 яйца, 4 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец и соль по вкусу

Баклажаны и цукини нарезать мелкими кубиками. Лук нарубить. Картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками. Чили нарезать кольцами. Очищенный сладкий перец разрезать пополам вдоль и запечь в течение 10 минут в духовке, нагретой до 200 °С. Затем очистить от кожицы. В глубокой сковороде нагреть масло и обжарить до золотистого цвета картофель с луком, добавить чеснок, пропущенный через пресс. Положить помидоры и остальные нарезанные овощи, влить бульон, посолить и поперчить. Тушить 10 минут. Залить яйцами и запекать 7 минут в духовке, нагретой до 200 °С.

Тушеная капуста с грибами и фасолью

700–800 г белокочанной капусты, 60 г сушеных белых грибов, 300 г консервированной фасоли, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. соевого соуса, 3–4 веточки петрушки, 4–5 перьев зеленого лука, соль по вкусу

Грибы залить горячей водой и оставить на несколько часов. Затем воду слить, грибы мелко нарезать и обжарить в растительном масле до готовности. Капусту тонко нашинковать и добавить к грибам. Приправить соевым соусом, перемешать, влить немного воды и тушить до полуготовности под крышкой. Добавить фасоль (без жидкости), перемешать и тушить до готовности на слабом огне. Посолить по вкусу. Перед подачей на стол посыпать блюдо мелко нарезанным зеленым луком и зеленью петрушки.

Солить овощи нужно перед концом варки, т. к. в кипящей соленой воде происходит разрушение витаминов.

Овощной салат с консервированной кукурузой

600 г картофеля, 300–350 г огурцов, 250 г консервированной кукурузы, 750 мл овощного бульона, 1 ст. л. горчицы, 3 ст. л. винного уксуса, 4 ст. л. растительного масла, молотый черный перец и соль по вкусу

Картофель вымыть щеткой и отварить в подсоленной воде.

Затем очистить и нарезать ломтиками толщиной 0,5 см. Огурцы вымыть и нарезать кружочками. Слить жидкость с кукурузы и перемешать кукурузу с картофелем и огурцами. Овощной бульон нагреть, добавить в него уксус, растительное масло, горчицу, перец. Салат перемешать, посолить, поперчить и полить заправкой. Перед подачей на стол дать ему хорошо настояться.

Капуста с грибами в сметане

1 кг квашеной капусты, 100 г лука, 50 г сушеных грибов, 150 мл сметаны, 1 ст. л. муки, 80 г жира для жарки, молотый черный перец и соль по вкусу

Вымыть грибы и замочить на 2,5 часа. Затем отварить грибы в той же воде, немного посолив. Грибы откинуть на дуршлаг, отвар слить в кастрюлю. У капусты отжать сок и тушить ее в грибном отваре 5 минут. Лук, нарезанный полукольцами, и грибы посыпать мукой и обжарить в жире, поперчить, посолить, добавить сметану, хорошо перемешать и добавить к капусте. Еще раз перемешать и тушить до готовности.

Фаршированная капуста с беконом

1 кг капусты, 100 г копченого бекона, 350–400 г лука, 50 г сладкого перца, 150 г консервированной фасоли, 50 г риса, 200 г помидоров, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. яблочного уксуса, соль, сахар и специи по вкусу

У капусты снять наружные листья, вырезать сердцевину и вынуть листья изнутри так, чтобы остались стенки толщиной 1,5 см. 1 луковицу нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле, добавить нарезанный мелкой соломкой бекон и измельченный чеснок. Перец нарезать небольшими квадратиками, обжарить отдельно, к нему добавить нарезанные небольшими квадратиками листья капусты, соль, специи, сахар и уксус. Снять с огня, добавить консервированную фасоль, предварительно слив жидкость. Рис промыть и отварить в подсоленной воде до полуготовности. Рис, смесь овощей и бекон с луком тщательно перемешать. Полученным фаршем начинить капусту. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и пропустить их через мясорубку или измельчить в блендере. Оставшийся лук нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле до прозрачности. Смешать томатное пюре и

лук, посолить и поперчить. Фаршированную капусту выложить в глубокую кастрюлю, полить томатной заправкой, добавить воды так, чтобы капуста была закрыта жидкостью наполовину. Накрыть кастрюлю крышкой и тушить капусту на медленном огне 30–40 минут.

Картофель, фаршированный копченой курицей

1 кг картофеля, 200 г копченой курятины, 200 г помидоров, 50 г твердого сыра, 3 ст. л. майонеза, 1 ст. л. растительного масла, 5–6 веточек укропа или петрушки, молотый перец и соль по вкусу

Картофель отварить в мундире в подсоленной воде до готовности, остудить и очистить. Каждую картофелину разрезать вдоль на половинки. Чайной ложкой вынуть мякоть, нарезать ее кубиками. Копченую курятину нарезать мелкими кусочками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Зелень мелко нарубить. Нарезанный картофель, мясо, помидоры, зелень соединить, немного посолить, поперчить, добавить майонез, хорошо перемешать. Полученным фаршем наполнить половинки картофеля, посыпать тертым сыром, выложить на смазанный растительным маслом противень. Запекать при температуре 180 °С 10–15 минут. Подавать блюдо горячим.

Картофель с беконом

1 кг картофеля, 300–350 г бекона, ветчины или копченой колбасы, 3 ст. л. сметаны или майонеза, 5–6 веточек укропа или петрушки, молотый перец и соль по вкусу

Картофель очистить, вымыть, сделать глубокие надрезы, не дорезая до основания клубня 1,5 см, расстояние между надрезами – 1 см. Бекон, колбасу или ветчину нарезать тонкими ломтиками. Зелень измельчить и смешать со сметаной. В каждый надрез положить немного сметаны с зеленью и вложить ломтик копченого мяса. Картофель немного посолить, поперчить, завернуть в фольгу. Выложить в форму для запекания и поставить в духовку. Запекать при 180 °С в течение 45–55 минут. Готовый картофель посыпать зеленью. Подавать лучше всего с салатом из свежих овощей.

Картофель с творожной начинкой

1 кг картофеля, 200 г нежирного творога, 2 ст. л. сметаны, 2 зубчика чеснока, 5–6 веточек укропа и петрушки, зеленый лук, молотый перец и соль по вкусу

Картофель очистить, отварить в подсоленной воде до готовности. Зелень очень мелко нарезать. Сметану смешать с творогом до получения однородной массы, затем добавить зелень, измельченный чеснок, посолить, поперчить и еще раз перемешать. Теплый картофель разрезать вдоль на 2 части. Можно в каждой половинке сделать небольшое углубление, но это не обязательно. На каждую половинку картофеля выложить творожную массу. Готовое блюдо украсить веточками петрушки, укропа или мелко нарезанным зеленым луком.

Картофель с мясом

1 кг картофеля, 300 г свиного фарша, 100 г лука, 50 г моркови, 100 г твердого сыра, 3 ст. л. майонеза, 1 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. растительного масла, 4–5 веточек петрушки и укропа, соль и специи по вкусу

Картофель вымыть, очистить. С помощью спирали или ножа аккуратно вырезать сердцевину, оставив стенки толщиной 1–1,5 см. Свиной фарш посолить, добавить специи, мелко нарезанную зелень и начинить картофель. Смазать его майонезом и выложить в форму для запекания. Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке. Лук обжарить на растительном масле до золотистого цвета, добавить морковь и жарить еще 3–5 минут. Затем добавить томатную пасту, соль, специи, влить 100 мл воды, довести до кипения. Полученным соусом залить картофель и поставить в духовку. Запекать около 30 минут при 200 °С. Затем посыпать тертым сыром и запекать еще 10–15 минут.

Печеный картофель, фаршированный шампиньонами

1 кг картофеля, 300 г шампиньонов, 100 г лука, 3 ст. л. сливочного масла, 5–6 веточек укропа, 5–6 листьев салата, 4 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

Картофель вымыть, очистить, срезать верхнюю часть (около

1,5 см) и вырезать сердцевину, чтобы остались стенки 1,5 см. Грибы вымыть, очистить и мелко нарубить. Лук мелко нарезать. Обжарить лук на растительном масле до прозрачности, добавить грибы и жарить еще 3–5 минут. Посолить, поперчить и полученной начинкой наполнить картофель. Смазать его сливочным маслом, выложить на смазанный растительным маслом противень отверстием вверх и запекать при температуре 200 °С 35 минут. Украсить нарубленной зеленью. Подавать горячим, выложив на листья салата.

Картофель с грибами и сыром

800 г картофеля, 300 г шампиньонов, 3 ст. л. жирных сливок или сметаны, 50 г твердого сыра, 3 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. растительного масла, 3–4 веточки укропа, молотый перец и соль по вкусу

Картофель вымыть, очистить, срезать верхушку и аккуратно вырезать сердцевину, оставив стенки толщиной около 1 см. Можно разрезать картофель пополам, получив при этом две «лодочки», а затем уже вырезать углубление. Картофельные заготовки поместить в кипящую подсоленную воду (или молоко), добавить сливочное масло и варить до полуготовности. Грибы промыть, обсушить, нарезать тонкими ломтиками, обжарить в нагретом растительном масле, посолить и поперчить по вкусу. Картофель обсушить, затем смазать сливочным маслом и наполнить грибами. Сверху грибы смазать сливками или сметаной и посыпать тертым сыром. Запекать в духовке 20–30 минут при температуре 180 °С. Подавать картофель теплым со свежими или маринованными овощами, украсив зеленью.

Заправлять салаты и винегреты сметаной или майонезом нужно непосредственно перед подачей на стол, так в них лучше сохраняется каротин.

Сладкий перец с луком

400 г сладкого перца, 8 перьев зеленого лука, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. ароматического уксуса, 8 веточек базилика, соль по вкусу

Перец очистить от плодоножек и семян, нарезать некрупной соломкой. Лук нарезать. В сковороде нагреть масло, положить перец и лук, хорошо перемешать, накрыть крышкой и тушить на

слабом огне 10 минут. Затем добавить уксус, посолить и, не закрывая крышкой, готовить еще 10 минут. Базилик мелко нарезать и добавить к перцу с луком. Перемешать.

Цветная капуста с зеленью и яйцами

400 г цветной капусты, 120 г зеленого лука, 4 яйца, 3 ст. л. сливочного масла, 4 веточки кинзы, 4 веточки укропа, 4 веточки петрушки, соль по вкусу

В кипящей подсоленной воде отварить капусту. Воду слить. Разобрать капусту на соцветия. Зеленый лук мелко нарезать. В сковороде нагреть масло, выложить капусту с луком, обжарить, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 7 минут. Яйца взбить. Зелень мелко нарезать, смешать с яйцами и залить капусту с луком. Тушить до готовности.

Картофель, фаршированный брынзой и оливками

800 г картофеля, 200 г оливок, 100 г брынзы, 80 г твердого сыра, 4–5 перьев зеленого лука, 4–5 веточек укропа, 4 ст. л. майонеза, 1 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу

Картофель отварить в мундире почти до готовности, остудить, очистить, срезать верхушку и аккуратно вынуть середину, оставив стенки толщиной 1,5 см. С оливок слить маринад, обсушить, мелко нарезать. Брынзу нарезать мелкими кубиками. Твердый сыр натереть на средней терке. Укроп и зеленый лук вымыть и измельчить. Оливки смешать с брынзой, половиной тертого сыра, зеленью, майонезом, зеленым луком, солью и специями, тщательно перемешать. Начинкой наполнить картофель, посыпать оставшимся сыром, выложить на смазанный растительным маслом противень отверстиями вверх и поставить в духовку. Запекать 15–20 минут при 160–180 °С.

Картофель с аппетитной рыбной начинкой

400 г картофеля, 200 г консервированного тунца, 150 г консервированной кукурузы, 50 г твердого сыра, 100 г красного сладкого перца, 70 г салями, соль и зелень по вкусу

Запечь картофель в духовке. Когда он остынет, разрезать

пополам, вынуть середину и выложить полученные «чашечки» на противень. Смешать тунца, кукурузу, тертый сыр и картофельную мякоть, размять вилкой. Наполнить начинкой картофельные «чашечки». Поставить противень в духовку и запекать 15 минут до образования хрустящей корочки. Надеть на деревянные зубочистки ломтики салями, как парус, сверху прикрепить кусочек перца, как флаг, и воткнуть «мачты» в картофель. Украсить зеленью по желанию.

Овощное рагу с перцем и картофелем

800 г картофеля, 150 г лука, 200 г сладкого перца, 500 мл бульона, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, 100–150 г соленых огурцов, соль по вкусу

Очищенный картофель нарезать кубиками, лук и очищенный от сердцевины сладкий перец – полосками. Посолить и поджарить их в горячем масле. Затем посыпать мукой и жарить, помешивая, пока мука не приобретет светло-коричневый оттенок. Добавить томатную пасту, залить кипящим бульоном, вскипятить и варить в закрытой кастрюле на слабом огне до готовности. Готовое рагу заправить измельченным чесноком и нарезанными кубиками солеными огурцами.

Соя с картофелем

400–500 г сои, 800 г картофеля, 150 г лука, 100 г жира, соль и зелень по вкусу

Сваренный в кожуре картофель очистить, нарезать кружочками и смешать с отваренной соей. Мелко нарезанный лук спассеровать, добавить картофель с соей, посолить, стушить. Добавить измельченную зелень.

Картофель с пикантной мясной начинкой

800 г картофеля, 250 г куриного филе, 200 г сладкого перца, 100 г корня сельдерея, 100 г твердого сыра, 4–5 веточек базилика, 3–4 веточки петрушки или укропа, 3 ст. л. сметаны, 1 ч. л. горчицы, 1 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу

Картофель отварить в мундире почти до готовности,

остудить, очистить, срезать верхушку и аккуратно вынуть серединку, оставив стенки толщиной 1,5 см. Куриное филе отварить в подсоленной воде, мелко нарезать. Перец очистить от плодоножек и семян, нарезать мелкими квадратиками. Сельдерей натереть на средней терке. Зелень вымыть и мелко нарезать. Сыр нарезать ломтиками. Мясо, перец, сельдерей, зелень, соль, специи, сметану и горчицу соединить, тщательно перемешать. Полученным фаршем начинить картофель, сверху положить по ломтику сыра. Поставить начиненный картофель на смазанный растительным маслом противень и запекать при 160–180 °С около 20 минут. Подавать теплым со сметаной и зеленью.

Картофель, тушенный со сметаной

1 кг картофеля, 220–250 г лука, 100 мл растительного масла, 200 мл сметаны, молотый перец и соль по вкусу

Картофель очистить, нарезать кубиками, залить водой, посолить, поперчить, добавить половину масла и тушить до готовности. На оставшемся жире обжарить лук, добавить тушеный картофель и залить сметаной.

Картофель с говядиной и помидорами

1 кг картофеля, 400 г отварной говядины, 600 г помидоров, 100–120 г лука, 100 г сливочного масла, 200 мл молока, 2 яйца, 2 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

Отваренный в кожуре картофель очистить и нарезать кубиками. В смазанную маслом и посыпанную сухарями форму выложить половину картофеля, посолить, поперчить, добавить кусочками часть масла, половину нарезанного лука, мелко нарубленное мясо и нарезанные ломтиками помидоры. Посолить, положить кусочками оставшееся масло, лук, посыпать сухарями и накрыть оставшимся картофелем. В молоке размешать яйца, вылить в форму и запечь в духовке.

Жареный картофель с сыром

1 кг картофеля, 150 г лука, 300 г твердого сыра, 3–4 веточки петрушки, 3 ст. л. сливочного масла, ¼ ч. л.

молотого мускатного ореха, молотый перец и соль по вкусу

Очистить картофель. Отварить в подсоленной воде в течение 10–15 минут и остудить. Мелко нарезать лук. В сковороде растопить сливочное масло и обжарить в нем лук до золотистого цвета. Отложить лук в отдельную емкость. В сковороде слегка поджарить картофель в течение 10 минут. Нарезать сыр кусочками. Выложить сыр и лук в картофель. Готовить еще 5 минут на небольшом огне, пока не расплавится сыр. Посолить по вкусу, приправить перцем и мускатным орехом. Украсить нарезанной зеленью петрушки и подать на стол.

Вареный картофель при обжаривании поглощает жира в среднем в 1,5 раза больше, чем сырой.

Запеканка из картофеля с яйцом

1 кг картофеля, 500 г помидоров, 4 яйца, 200 г лука, 80 г смальца, 250 мл простокваши, 250 мл сметаны, 4–5 веточек петрушки, соль по вкусу

Отваренный и очищенный картофель, помидоры и сваренные вкрутую яйца нарезать кружочками. Промыть и измельчить лук и петрушку, протушить их в 50 г смальца. В смазанную жиром жаростойкую форму уложить слоями картофель, яйца и помидоры, пересыпая их луком и петрушкой. Простоквашу и сметану смешать, слегка посолить, залить содержимое формы, добавить оставшийся жир. Готовить запеканку в течение 45 минут.

Молодой картофель с копченым салом

1 кг картофеля, 150 г копченого сала, 300 г лука, 300–400 г помидоров, 2 ст. л. смальца, 4–5 веточек петрушки, соль по вкусу

Сало нарезать и растопить со смальцем. Добавить нарезанный кубиками лук и обжарить. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и смешать с луком, очищенным картофелем, посолить, добавить зелень петрушки и тушить до готовности.

Морковь, фаршированная мясом

350–400 г моркови, 70–100 г мяса, 50 г твердого сыра, 50 г лука, 1 яйцо, 1 ст. л. муки, 5 ст. л. растительного масла, молотый перец, соль и специи по вкусу

Морковь вымыть, очистить и отварить в подсоленной воде до полуготовности. Аккуратно вырезать сердцевину, не повредив внешний слой мякоти. Сыр натереть на мелкой терке. Мясо, лук, сердцевину моркови пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, добавить тертый сыр, специи и тщательно перемешать. Фаршировать начинкой морковь и поставить на 1–2 часа в холодильник. Затем нарезать кружочками 1–1,5 см шириной. Яйцо взбить с солью, добавить муку, перемешать. Обмакнуть кружочки моркови в кляр и обжарить в растительном масле с двух сторон до образования хрустящей корочки.

Свекла, фаршированная творогом с яблоками

1 кг свеклы, 300 г творога, 300 г яблок, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сметаны, сахар по вкусу

Свеклу отварить до готовности, очистить от кожуры, аккуратно вырезать середину, оставив стенки толщиной 1–1,5 см. Творог растереть с сахаром и маслом. Яблоки вымыть, очистить от кожуры и сердцевины, натереть на крупной терке, добавить к творожной массе. Все тщательно перемешать и полученной начинкой наполнить свеклу. Смазать фаршированную свеклу сметаной со всех сторон, выложить на смазанный сливочным маслом противень и запекать при 160–180 °С около 20 минут.

Свекла, фаршированная грибами с рисом и овощами

1,2 кг свеклы, 200 г шампиньонов, 80 г риса, 150 г моркови, 150 г лука, 4 ст. л. зеленого горошка, 4 ст. л. консервированной кукурузы, 4 ст. л. растительного масла, 50 г твердого сыра, соль и специи по вкусу

Свеклу вымыть, отварить до мягкости и очистить от кожуры. Удалить мякоть, оставив стенки толщиной 1 см. Мякоть свеклы нарезать мелкими кубиками. Грибы вымыть, очистить и мелко нарезать. Рис промыть и отварить в подсоленной воде почти до готовности. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Лук обжарить на растительном масле до прозрачности, добавить грибы, морковь и жарить еще 5–7 минут. Грибы с луком

и морковью смешать с рисом, добавить мякоть свеклы, соль, специи, горошек и кукурузу. Все тщательно перемешать и полученной массой наполнить свеклу. Уложить свеклу на смазанный растительным маслом противень и запекать в духовке около 20 минут при 160 °С. Затем посыпать натертым на средней терке сыром и запекать еще 5–10 минут.

Свекла, фаршированная рыбой

1,5 кг свеклы, 200 г картофеля, 150 г моркови, 50 г лука, 100 г филе слабосоленого лосося, семги или форели, 30–50 г твердого сыра, 4 ст. л. майонеза, 1–2 ст. л. растительного масла, 4–5 веточек петрушки, ½ ст. л. уксуса, сахар, соль и специи по вкусу

Картофель, свеклу, морковь отварить отдельно до готовности, остудить, очистить от кожуры. Лук мелко нарезать, сбрызнуть уксусом, добавить соль, сахар и залить кипятком. Оставить на 10 минут, затем слить маринад. Свеклу разрезать поперек пополам, аккуратно вынуть мякоть, оставив стенки толщиной 1 см. Картофель, морковь и мякоть свеклы нарезать мелкими кубиками или натереть на крупной терке, добавить маринованный лук, растительное масло, соль, специи и перемешать. Рыбу нарезать небольшими кусочками. Немного рыбы положить в свеклу, смазать майонезом, сверху выложить немного овощной начинки, затем распределить оставшуюся рыбу и выложить слой овощей. Посыпать натертым на мелкой терке сыром. Поставить фаршированную свеклу в холодильник на 2–3 часа, чтобы пропиталась. При подаче украсить зеленью.

Яблоки, фаршированные куриным мясом

1 кг яблок, 500 г куриного филе, 300 мл молока, 150 г сливочного масла, 2 ст. л. муки, соль и специи по вкусу

Куриное филе промыть, отварить в подсоленной воде до готовности, остудить и мелко нарезать. Сливочное масло растопить на сковороде, добавить муку, молоко, соль, специи и варить, пока соус не приобретет консистенцию жидкой сметаны. В соус положить мясо, перемешать. Яблоки вымыть, срезать верхушки, удалить сердцевину и часть мякоти, оставив стенки толщиной 6–10 мм. Яблоки нафаршировать мясом в соусе, выложить на смазанный сливочным маслом противень. На каждое

яблоко положить небольшой кусочек сливочного масла. Запекать в духовке при 160–180 °С 30–40 минут. Блюдо можно подавать как горячим, так и холодным.

Яблоки, фаршированные творогом

1 кг яблок, 300 г творога, 200 г кураги, 3 ст. л. светлого изюма, 2 ст. л. сметаны или густых сливок, 1 ч. л. ванильного сахара, 2 ст. л. измельченных грецких орехов, 1 ст. л. сливочного масла, сахар по вкусу

Яблоки вымыть, срезать верх, удалить сердцевину и часть мякоти, оставив стенки толщиной 1 см. Творог растереть с сахаром, ванильным сахаром и сметаной. Курагу и изюм промыть, залить кипятком и оставить на 10–20 минут, затем слить воду. Курагу мелко нарезать и вместе с изюмом добавить к творожной массе, тщательно перемешать. Наполнить полученной начинкой яблоки, посыпать толчеными орехами. Яблоки выложить на смазанный сливочным маслом противень и запекать при 150–180 °С около 30 минут.

Мучные блюда

Блинчики с гречкой

300–320 г муки, 500 мл газированной минеральной воды, 1 ч. л. соли, 4 ч. л. сахара, растительное масло для жарки

Для начинки: 80 г гречки, 200 мл воды, 4 ст. л. растительного масла, 100 г лука, 100 г шампиньонов, соль по вкусу

Муку просеять с солью. Добавить сахар. Постепенно вливая воду, замесить тесто консистенции сметаны. Накрыть миску с тестом пленкой и оставить в теплом месте на 40 минут. Нагреть сковороду, добавить немного растительного масла. Влить 1 половник теста. Сделать сковородой круговое движение, чтобы тесто равномерно растеклось по всей поверхности. Жарить 1,5 минуты. Лопаткой перевернуть блинчик на другую сторону и жарить еще 1 минуту. Переложить блинчик на блюдо. Так же пожарить остальные блинчики. Приготовить начинку. Гречку промыть и обжарить на сухой раскаленной сковороде до золотистого цвета. В кастрюле вскипятить воду, добавить немного соли и растительное масло. Всыпать гречку. Довести до кипения. Шумовкой снять пену, уменьшить огонь и варить, пока не впитается вся вода. Снять с огня и дать остыть до комнатной температуры. Лук и грибы мелко нарезать и обжарить в небольшом количестве растительного масла. Смешать в миске гречку с луком и грибами. При необходимости посолить. На каждый блинчик положить по 1–2 ст. л. начинки, свернуть конвертиком. Нагреть в сковороде растительное масло. Выкладывать по 4–5 блинчиков гладкой стороной вверх и жарить 1,5 минуты, затем перевернуть и жарить еще 1,5 минуты.

Чтобы тесто получилось воздушным, замешивать его нужно в одном направлении.

Оладьи с капустой

1 л воды, 5 стаканов муки, 15–20 г дрожжей, 600–700 г капусты, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сахара, соль

В миску налить теплую воду (35–37 °С), растворить в ней

сахар и соль, развести дрожжи. Добавить муку и замесить тесто на оладьи. Поставить тесто в теплое место подходить на 40–50 минут. Капусту тонко нашинковать и стушить в растительном масле до готовности, посолить. В подошедшее тесто добавить тушеную капусту, предварительно охладив ее, и хорошо перемешать. Выкладывать оладьи на нагретую с растительным маслом сковороду и жарить с двух сторон до готовности.

Вареники с грибами и капустой

450 г муки, 200 мл воды, соль по вкусу

Для начинки: 300 г белокочанной капусты, 150 г грибов, 100 г лука, 4 ст. л. растительного масла

Очищенные и промытые грибы отварить и нарезать мелкими кубиками. Капусту нашинковать, обжарить на части масла, смешать с поджаренным измельченным луком, грибами. Замесить тесто, тонко его раскатать, вырезать лепешки, в центр которых положить начинку, и защипнуть края. Отварить вареники в подсоленной воде.

Пельмени с капустой

300–320 г муки, 300 мл воды, соль по вкусу

Для начинки: 500 г капусты, 1 ст. л. размолотых в порошок сухих белых грибов, 50 г лука, 3 ст. л. растительного масла, молотый перец по вкусу

Просеять муку, посолить, влить воду и замесить крутое тесто. Приготовить начинку. Мелко нашинковать капусту, поджарить ее в масле с мелко нарезанным луком и грибной мукой. Затем поставить на пар, чтобы распарилась грибная мука, поперчить и остудить. Раскатать пласт теста толщиной в 2 мм, вырезать стаканом круглые лепешки. Положить на каждую лепешку по 1 ч. л. начинки, защипнуть края, опустить в кипящую соленую воду и варить, пока пельмени не всплывут на поверхность. Перед подачей на стол полить пельмени растительным маслом, смешанным с жареным луком.

Пельмени с зеленью

450 г муки, 200 мл воды, соль по вкусу

Для начинки: 8 веточек кинзы, 8 веточек петрушки, 8 веточек щавеля, 6–8 перьев зеленого лука, 8 веточек

укропа, молотый перец и соль по вкусу

Приготовить тесто из муки, воды и соли и оставить его на 30–40 минут в прохладном месте. Приготовить начинку. Зелень вымыть, нарезать, посолить, поперчить. Тесто раскатать, вырезать стаканом кружочки, положить на них начинку и защипнуть края. Пельмени варить на пару до готовности.

Макароны с шампиньонами

300 г макарон, 300 г шампиньонов, 100 г лука, 100 г огурцов, 1 ст. л. семян тмина, 2–3 ст. л. растительного масла, 3–4 веточки укропа, молотый перец и соль по вкусу

Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Грибы очистить, промыть, нарезать и обжарить на масле. Соединить грибы с нарезанным полукольцами и обжаренным луком, посолить, поперчить. В эту же сковороду выложить макароны, перемешать, добавить семена тмина. Перед подачей на стол украсить кружочками огурца и зеленью.

Макароны с грибами

300–400 г свежих или замороженных грибов, 200–250 г макарон, 200 г лука, 3–5 горошин душистого перца, 2 лавровых листа, 2–3 веточки петрушки, 3 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

Грибы перебрать, вымыть и нарезать небольшими кусочками. В кастрюле вскипятить воду, положить душистый перец горошком, лавровый лист и петрушку. В кипящую воду со специями положить грибы, довести до кипения, уменьшить огонь, снять пену и варить до готовности. Незадолго до окончания варки посолить. Грибы откинуть на дуршлаг. Лук очистить и мелко нарезать. Обжарить лук в растительном масле до мягкости. Выложить лук в миску. В сковороду с маслом положить грибы, перемешать и жарить, помешивая, 5–7 минут. Добавить обжаренный лук, посолить, поперчить, перемешать. Отварить макароны и откинуть на дуршлаг. К луку с грибами добавить отваренные макароны, все хорошо перемешать и прогреть.

Макароны с соусом из помидоров

400 г макарон, 300 г помидоров, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. сухого базилика, ½ ч. л. сухой мяты, молотый перец и соль по вкусу

Помидоры опустить на несколько секунд в кипящую воду, вынуть, снять кожицу, очистить от семян. Мякоть помидоров вместе с чесноком пропустить через мясорубку, добавить соль и перец по вкусу, базилик, мяту и растительное масло. Сварить макароны, слить воду и заправить их приготовленным соусом. В соус при желании можно добавить немного лука.

Макароны с фасолью и помидорами

200–250 г макаронных изделий, 350 г помидоров, 150–200 г замороженной стручковой фасоли, 200 г лука, 200 г консервированной кукурузы, 100 г сладкого перца, 2 зубчика чеснока, ½ ч. л. сахара, 1 ст. л. растительного масла, 7–8 веточек петрушки, укропа и базилика, молотый перец и соль по вкусу

Помидоры вымыть, опустить на 1 минуту в кипящую воду, вынуть и снять кожицу. Измельчить помидоры в пюре в блендере или на терке. Лук очистить и мелко нарезать. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена и нарезать кубиками. С кукурузы слить жидкость. Чеснок очистить и мелко нарезать. Зелень вымыть, обсушить и нарезать. На нагретую с маслом сковороду выложить лук, половину чеснока и половину зелени. Обжаривать 3 минуты на среднем огне. Добавить сладкий болгарский перец и обжаривать 2–3 минуты, затем фасоль, обжарить еще 2–3 минуты. Добавить кукурузу, перемешать и влить помидорную массу. Посолить, поперчить, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 15 минут. Положить в овощи сахар, оставшийся чеснок и зелень и перемешать. Накрыть сковороду крышкой и дать настояться 5 минут. В большом количестве кипящей подсоленной воды отварить до готовности макароны и откинуть их на дуршлаг. Соединить макароны с овощами, перемешать.

Спагетти с баклажанами, перцем и помидорами

250 г спагетти, 300 г баклажанов, 100–120 г сладкого перца, 200 г лука, 400 г помидоров, 2–3 веточки базилика, 2 ст. л. растительного масла, 2 зубчика чеснока, молотый перец и соль по вкусу

Баклажаны промыть, нарезать кубиками, положить в дуршлаг, посолить и оставить на 30 минут. Смыть соль водой и слегка обсушить. В сковороде на растительном масле спассеровать измельченный лук, добавить нарезанный квадратиками сладкий болгарский перец, кубики баклажанов и все обжарить. Затем положить нарезанные кубиками помидоры и измельченный базилик, посолить и поперчить. Овощи тушить до готовности, добавить в них пропущенный через пресс чеснок. Отварить спагетти. Готовые спагетти выложить на тарелку, сверху – тушеные овощи.

Спагетти с тунцом и базиликом

250 г спагетти, 160 г тунца в масле, 400 г помидоров, 100 г лука, 12–14 консервированных оливок, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. томатного соуса, 2 веточки базилика, 2 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

В кипящую подсоленную воду положить макароны, отварить до готовности, откинуть на дуршлаг. Приготовить соус. Помидоры вымыть, сделать на них крестообразные надрезы, опустить на 1–2 минуты в кипяток и снять кожицу. Нарезать помидоры крупными кубиками. Лук и чеснок очистить и мелко нарезать. В нагретое на сковороде растительное масло положить лук, немного посолить и поперчить. Жарить лук, помешивая, до слегка золотистого цвета. Добавить чеснок, жарить еще 1 минуту. К луку с чесноком положить помидоры, еще немного посолить, перемешать и тушить, периодически помешивая, пока не испарится лишняя влага. Когда соус начнет густеть, добавить 1 ст. л. томатного соуса. По желанию, вместо томатного соуса можно добавить щепотку сахара. Если соус делается не из свежих, а из консервированных томатов, томатный соус добавлять не нужно. Положить в соус оливки без жидкости (можно нарезать их кольцами), консервированного тунца и листочки базилика. Соус перемешать, посолить, поперчить. Соединить пасту с томатным соусом и тунцом, перемешать. Подавать на стол сразу, украсив базиликом.

Паста с винно-луковым соусом

500 г макарон, 150 г лука, 40 г стебля сельдерея, 30–40 г стебля лука-порея, 400 г консервированных помидоров, 100 мл красного сухого вина, 2–3 зубчика

чеснока, 2–3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. орегано, молотый черный перец и соль по вкусу

Лук, чеснок, сельдерей и лук-порей очистить, нарезать и обжарить вместе на оливковом масле до мягкости. Добавить протертые через сито помидоры, хорошо размешать, влить вино. Приправить молотым черным перцем. Посолить. Тушить все вместе 15–20 минут, пока соус не загустеет и не приобретет коричневый оттенок. Выключить огонь, добавить орегано, измельченный чеснок, перемешать, накрыть крышкой и подержать примерно 1 минуту. Пока готовится соус, сварить макароны, откинуть на дуршлаг, положить обратно в кастрюлю, выложить туда же соус и перемешать.

Чтобы уберечь муку от сырости, положите в шкаф, где она хранится, несколько сухих лавровых листьев. Они впитают влагу.

Напитки

Кофе по-львовски

40 г молотого кофе, 100 мл воды, 50 мл сливок (10 %), 50 г сливочного сыра, 5 г сахарной пудры, щепотка соли

Налить в турку 100 мл воды комнатной температуры, добавить щепотку соли и 40 г молотого кофе, перемешать и поставить турку на минимальный огонь. Держать турку на огне, пока не начнет образовываться шапка из пены. Снять кофе с огня, дождаться, когда пенка осядет, и снова вернуть турку на огонь. Повторить дважды. Отставить турку в сторону, добавить в нее чайную ложку холодной воды и накрыть блюдцем. Через минуту кофе будет готов. 50 мл сливок перелить в подходящую для взбивания емкость, подогреть на плите или в микроволновой печи, не доводя до кипения. Добавить в сливки сахарную пудру, сливочный сыр и горячий кофе. Взбить напиток с помощью блендера оборотах 10 секунд.

Горячий шоколад с халвой

300 мл молока, 300 мл горячей воды, 25 г тростникового сахара, 50 г молочного шоколада, 30 г какао-порошка, 3 г молотого имбиря, 50 г халвы

Халву измельчить ложкой или вилкой либо растереть в ступе. В сотейнике смешать имбирь, молоко, какао и горячую воду. Довести смесь до кипения на слабом огне, после закипания убавить огонь до минимума и варить 1–2 минуты. Сотейник снять с огня, добавить тростниковый сахар и разломанный на кусочки шоколад, перемешать до полного растворения шоколада и сахара. Разлить напиток в чашки и добавить халву.

Кофе «Борджиа»

80 г молотого кофе, 250 мл воды, 40 г какао-порошка, 50 г сахара, 100 мл молока, апельсиновая цедра и сливки (33 %) по вкусу

Сварить кофе в турке или кофеварке. В небольшой кастрюле смешать сахар, молоко и какао. Приготовить горячий шоколад,

доведя полученную смесь до кипения. В чашку, на 2/3 наполненную кофе, налить 1/3 горячего шоколада. Украсить взбитыми сливками и цедрой.

Чай с имбирем

30–40 г имбирного корня, 400 мл воды, 400 мл молока, 40 г черного крупнолистового чая, 75 г сахара

С имбирного корня срезать кожуру. Залить корень водой и молоком, добавить чай и сахар. Довести смесь до кипения и снять с огня.

Горячий шоколад с зефиром

300 мл молока, 100 г шоколада (темного или молочного), 100 г зефира, мед и корица по вкусу

Шоколад натереть на мелкой терке. Нагреть молоко, добавить шоколад и размешать до полного его растворения. Добавить разломанный на кусочки зефир, корицу и мед по вкусу и держать на огне еще 2–3 минуты. Взбить напиток в блендере. Присыпать сверху тертым шоколадом.

Горячий мексиканский шоколад

600 мл молока, 150 г горького шоколада, 80 г тростникового сахара, 10 г ванильного сахара, 2 яйца, щепотка корицы, щепотка соли

Нагреть молоко, не давая закипеть. Добавить разломанный на кусочки шоколад и корицу. Размешать, пока шоколад полностью не растворится. Добавить сахар, ванильный сахар и соль, перемешать и нагревать смесь 2 минуты, не давая закипеть. Добавить яйца и быстро размешать. Процедить шоколад через сито, чтобы избавиться от кусочков белка. Взбить венчиком 1–2 минуты и разлить по чашкам.

Кофе «Имбирный пряник»

50 мл молока, 150 мл воды, 15 г молотого кофе, 10 г сахара (желательно заменить медом или кленовым сиропом), 3 зерна кардамона, 3 г корицы, 3 бутона гвоздики, 4 г ванили, щепотка молотого мускатного

ореха, щепотка имбиря

Измельчить все специи, кроме ванили, смешать с кофе, залить водой и сварить в турке. Ваниль добавить в молоко и нагреть на плите. Смешать готовый кофе с подогретым молоком.

Чай «Эверест»

20 г зеленого чая, 1 л горячей воды, 40 г лимона, 1 бутон гвоздики, 2 зерна кардамона, 5 г молотого мускатного ореха, 5 г корня имбиря, мед по вкусу

Растереть в ступе гвоздику и зерна кардамона. Корень имбиря очистить и нарезать ломтиками, снять с лимона кожуру и цедру, мякоть нарезать ломтиками. В заварочный чайник насыпать зеленый чай, гвоздику, кардамон и мускатный орех, имбирь и лимон. Залить кипятком и настаивать 15 минут. В готовый чай добавить мед по вкусу.

Лимонный чай «Северное сияние»

20 г черного чая, 1 л воды, 50 г сахара, лимон по вкусу

Заварить крепкий чай. Пока чай заваривается, развести в стакане кипятка 50 г сахара. Разлить подслащенный кипяток по чашкам, положить в каждую лимон по вкусу. Медленно, тонкой струйкой влить в чашки крепкую заварку.

Хранить сухой чай следует в стеклянных темных банках с плотно закрытой крышкой.

Японский рисовый чай

100 г риса, 100 г зеленого чая, 500 мл воды

Длиннозерный рис обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета. Дать ему остыть и смешать с чаем. Воду вскипятить, дать остыть до 80–85 °С, насыпать 1–2 ч. л. смеси, залить водой и дать настояться 5 минут.

Апельсиновый лимонад

300 г апельсинов, 150 г мандаринов, 120 г лимонов,

150 г сахара (количество сахара можно изменить), 700 мл воды, 500 мл газированной воды

Фрукты тщательно вымыть, со всех фруктов аккуратно снять ножом или теркой цедру, затем выжать сок. В кастрюлю положить сахар, добавить цедру и сок со всех фруктов. Залить 700 мл кипятка и кипятить около 1 минуты. Кастрюлю со смесью остудить и поставить в холодильник примерно на 5 часов. Процедить напиток через марлю и добавить газированную воду.

Имбирный лимонад

20 г имбиря, 120 г лимона, 90 г меда (можно заменить сахаром), 2 г куркумы, 200 мл воды, 1,5 л газированной воды

Имбирь вымыть и очистить, лимон ошпарить кипятком. Натереть имбирь на мелкой терке, с лимона снять цедру. Сложить имбирь и цедру в кастрюлю, выдавить туда же лимонный сок, залить 200 мл воды и нагреть до кипения. После закипания добавить куркуму и варить еще 2–3 минуты. Дать остыть, добавить мед, процедить и залить газированной водой.

Молочный коктейль

50 г мороженого (желательно пломбира), 300 мл молока, 50 г фруктового сиропа (можно заменить вареньем)

Смешать в миске сироп и мороженое. Влить холодное молоко, взбить в блендере в течение 30 секунд, до появления густой пены.

Диетический коктейль

350 г зеленых яблок, 200 г огурцов (свежих), 100 г черешкового сельдерея, 120 г лимонов, 120 г апельсинов, 5 веточек петрушки, 5 веточек укропа, 5 веточек мяты

Яблоки очистить от кожуры и сердцевины (кожуру не выбрасывать). Стебли сельдерея нарезать мелкими кубиками, огурец – дольками, не снимая кожуру. Лимон очистить от цедры и косточек, нарезать маленькими дольками. Апельсин нарезать так же, но не снимая цедры. Укроп и петрушку измельчить. Мяту

нарвать. Сложить все в отдельную емкость, залить холодной водой и поставить в холодильник на сутки для настаивания.

Миндальное молоко

15–20 миндальных орехов, 100 мл молока, 100 мл воды, 15 г меда

Замочить миндаль в 100 мл теплой кипяченой воды, оставить на ночь. Замоченный миндаль очистить от кожицы. Поместить очищенные зерна в блендер и залить их водой, в которой они были замочены. Взбить содержимое блендером на максимальной скорости в течение 5 минут. Добавить молоко и мед. Взбивать все еще 2–3 минуты.

Молочный коктейль с хурмой

400 мл молока, 120 г хурмы (свежей или замороженной)

Удалить у хурмы косточки и плодоножку, положить мякоть в блендер и пюрировать. Добавить молоко и еще раз взбить блендером.

Смузи с бананом и клубникой

60 г овсяных хлопьев, 80 г бананов, 150 г клубники (свежей или замороженной), 300 мл молока, мед или сахар по вкусу

Измельчить овсяные хлопья в блендере. Добавить банан, клубнику, молоко и мед. Еще раз взбить до однородности. Дать настояться около 10 минут перед подачей.

Клубничный сок

500 г клубники, 500–750 мл воды, сахар по вкусу, лед для подачи

Клубнику вымыть и очистить от плодоножек. Высыпать сахар в воду и размешать до растворения. Сложить клубнику в блендер и сделать клубничное пюре. Не выключая блендер, подлить подслащенную воду. Перелить в стаканы и добавить лед.

Лимонад «Зеленый»

70 г тархуна (свежего), 220 г лимона, 150 г лайма, 150 г сахара, 1,5 л газированной воды, 200 мл воды

Тархун промыть, отделить листья от стебля. Сахар растворить в 200 мл воды, положить в сладкую воду тархун и дать жидкости закипеть на слабом огне, затем сразу снять с плиты. Накрыть крышкой и оставить настаиваться примерно на 1 час. Блендером взбить сироп с тархуном, процедить 2 раза через марлю. Из лимонов и лаймов выжать сок, добавить в тархуновый сироп и залить газированной водой.

Обед

Салаты

Салат из копченой курицы и грибов

300–400 г копченого куриного окорочка (1 штука), 300 г маринованных грибов, 200 г маринованных огурцов, 4–5 сваренных вкрутую яиц, 6 перьев зеленого лука, 150 мл майонеза, маслины без косточек и зелень для украшения

Отделить копченое куриное мясо от костей и мелко нарезать. Выложить слоем на блюдо и смазать майонезом. Поверх выложить мелко нарезанный зеленый лук, на него – нарезанные мелкими кубиками огурцы, следующий слой – мелко нарубленные яичные белки. Смазать майонезом, сверху выложить грибы, на них – измельченные яичные желтки. Верх салата смазать майонезом и украсить маслинами и зеленью.

Салат «Грибная поляна»

300–350 г маринованных шампиньонов, 500 г отварного картофеля, 5 сваренных вкрутую яиц, 250 г твердого сыра, 6 перьев зеленого лука, 10 веточек укропа, 3–4 веточки петрушки, 150 мл майонеза

Готовить салат лучше в небольшой миске, судке или кастрюле. Ингредиенты выкладывать слоями, каждый слой хорошо придавливать и промазывать майонезом. Сначала уложить грибы ножками вверх, засыпать мелко нарезанным зеленым луком и укропом. Затем – половина тертого на крупной терке картофеля, половина тертого твердого сыра, 3 натертых яйца, оставшийся картофель, сыр и яйца. Емкость накрыть и поставить на 6–8 часов в холодильник. Перед подачей на стол емкость накрыть тарелкой и аккуратно перевернуть. Бока салата украсить мелко нарезанным укропом и веточками петрушки.

Салат «Крабик»

300 г крабовых палочек, 250 г киви, 300 г консервированной кукурузы, 6 сваренных вкрутую яиц, 150 мл майонеза, 1 ч. л. горчицы, 8 перьев зеленого лука, молотый перец и соль по вкусу

Киви очистить от кожуры и нарезать соломкой. Крабовые палочки также нарезать соломкой и смешать с киви (немного отложить для украшения). Зеленый лук и яйца мелко нашинковать. Все смешать, добавить кукурузу, посолить, поперчить по вкусу, перемешать и выложить в салатницу. Майонез смешать с горчицей и выложить поверх салата. Готовый салат украсить зеленью и ломтиками киви.

Салат с кальмарами

250 г кальмаров, 100 г лука, 120 г моркови, 250 г свежих огурцов, 1–2 зубчика чеснока, 1 ч. л. уксуса, 60 мл растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

В подсоленной воде отварить кальмаров, остудить и нарезать соломкой. Лук нарезать полукольцами, морковь – тонкой соломкой. Нарезанных кальмаров, лук и морковь залить кипящим растительным маслом и дать постоять 30 минут. Огурцы очистить от кожуры, нарезать тонкой соломкой, сбрызнуть уксусом, посолить, поперчить, перемешать и добавить пропущенный через пресс чеснок. Все ингредиенты салата смешать и поставить в холодильник на 2 часа.

Салат с брынзой и помидорами

250 г брынзы, 250 г помидоров, 180 г сладкого перца, 400 г консервированной кукурузы, 150–200 г редиса, 100 г репчатого лука, 6 перьев зеленого лука, 4 ст. л. винного уксуса, 6 ст. л. растительного масла, 3–4 веточки базилика, молотый черный перец и соль по вкусу

Овощи вымыть. Помидоры нарезать крупными дольками, редис – тонкими кружочками. У перца удалить плодоножки с семенами, нарезать небольшими ломтиками. Лук нарезать мелкими кубиками. Все подготовленные овощи соединить, добавить кукурузу и нарезанную кубиками брынзу. Приготовить заправку: смешать винный уксус, растительное (лучше оливковое) масло и приправить по вкусу солью и перцем. Салат полить заправкой, украсить перьями лука и листиками базилика.

Салат с картофелем и томатами

300 г помидоров, 300 г отварного картофеля, 100 г лука, 60 г корня петрушки, 70–80 г корня сельдерея, 1 зубчик чеснока,3–4 веточки петрушки, майонез, соль по вкусу

Помидоры ошпарить кипятком, опустить в холодную воду, затем аккуратно снять кожицу. Помидоры и вареный картофель нарезать тонкими кружочками, лук – кольцами, соединить, добавить толченый чеснок. Сельдерей и корень петрушки нарезать соломкой или натереть на терке для овощей по-корейски, добавить к овощам. Салат заправить майонезом, перемешать, посолить и украсить зеленью петрушки.

Салат из помидоров с рисом

450–500 г помидоров, 3 ст. л. отварного риса, 120 г зеленого сладкого перца, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 зубчик чеснока, 6–7 перьев зеленого лука, 1–2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Помидоры вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Сладкий перец очистить от плодоножек и семян, нарезать полосками длиной 3 см. Овощи смешать с рисом, заправить толченым чесноком, посолить, тщательно перемешать, посыпать мелко нарезанным зеленым луком, сбрызнуть растительным маслом. Салат украсить дольками яйца.

Салат с красной фасолью и гренками

100 г консервированной красной фасоли, 400 г помидоров, 100 г огурцов, 8 листиков зеленого салата, 6–8 перьев зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. оливкового масла, 2–3 ст. л. лимонного сока, 2–3 веточки мяты, 4 ломтика белого батона, молотый перец и соль по вкусу

Помидоры и огурец нарезать кубиками, зелень салата нарезать полосками или порвать, зеленый лук мелко нарубить. Все сложить в салатницу, добавить мяту и фасоль. Приготовить заправку: смешать оливковое масло с измельченным чесноком, влить лимонный сок, добавить соль, перец и все взбить в однородную массу. Полить заправкой овощи, осторожно перемешать. Дать салату немного пропитаться. Батон нарезать небольшими квадратиками и обжарить в нагретом оливковом

масле до золотистой корочки. Выложить горячие гренки поверх овощей.

Салат с маринованными шампиньонами

100 г маринованных шампиньонов, 300 г отварного картофеля, 80–100 г корня сельдерея, 200 г соленых огурцов, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. л. майонеза, 1 ч. л. горчицы, 3–4 веточки петрушки и укропа, соль по вкусу

Картофель очистить, нарезать кубиками. Корень сельдерея натереть на крупной терке, яйца и огурцы мелко нарезать. Подготовленные ингредиенты перемешать, добавить шампиньоны. Салат заправить соусом из майонеза, горчицы и соли. Украсить зеленью петрушки и укропа, можно добавить кружочки свежих огурцов.

Салат с зеленым горошком, сельдереем и яблоками

200–250 г консервированного горошка, 300 г яблок, 120 г корня сельдерея, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 мл майонеза, 3–4 веточки петрушки, соль по вкусу

Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками, сельдерей – соломкой, смешать с зеленым горошком. Салат заправить майонезом, посолить, выложить в салатницу, украсить дольками вареных яиц и зеленью.

Салат с моцареллой и инжиром

500 г инжира, 5–6 шариков моцареллы, 60 мл оливкового масла, сок 1 лимона, 1 ст. л. меда

Моцареллу нарезать тонкими ломтиками, инжир – кружочками. Выложить веером поочередно на блюдо. Для заправки смешать лимонный сок с оливковым маслом, добавить мед и тщательно взбить. Готовой заправкой полить подготовленные сыр и инжир и сразу подавать на стол.

Салат из свеклы с зеленым горошком

200 г отварной свеклы, 250 г зеленого горошка, 200 г репчатого лука, 50 г хрена, 3 ст. л. майонеза, 1 ч. л.

горчицы, ½ ч. л. уксуса, 1 ст. л. растительного масла, 2–3 веточки петрушки, соль по вкусу

Отварную свеклу и хрен очистить и натереть на крупной терке, добавить нарезанный кубиками и пассерованный в масле лук, зеленый горошек, соль, уксус, перемешать, заправить майонезом и горчицей. Выложить смесь в салатницу, украсить зеленым горошком и зеленью петрушки.

Свекла варится очень долго – около 3,5 часов. Можно сварить ее в течение 1 часа, затем снять с огня и поставить на 10 минут под струю холодной воды. Свекла будет готова.

Салат из свеклы с чесноком

800 г отварной свеклы, 2–3 зубчика чеснока, 250 мл натурального йогурта без добавок, 2 ст. л. лимонного сока, 2–3 веточки петрушки, молотый перец и соль по вкусу

Свеклу натереть на крупной терке, добавить пропущенный через пресс чеснок, заправить йогуртом и лимонным соком, посолить, немного поперчить и перемешать. Поместить в холодильник. Перед подачей украсить петрушкой.

Салат с фасолью, картофелем и свеклой

500 г отварного картофеля, 400 г отварной свеклы, 200 г консервированной белой фасоли, 3 ст. л. растительного масла, 3–4 веточки петрушки, соль по вкусу

Отваренные в мундире картофель и свеклу очистить, нарезать кубиками, добавить консервированную фасоль, посолить, заправить растительным маслом, перемешать и посыпать свежей зеленью.

Салат с курицей и крабовыми палочками

200 г куриного филе, 200 г крабовых палочек, 200 г помидоров, 100 г сладкого перца, 100–120 г свежих огурцов, 250 мл натурального йогурта, 2 ст. л. лимонного сока, 8 листьев салата, 5–6 перьев зеленого лука, 1 ст. л. растительного масла, сахар, соль по вкусу

Куриное филе обжарить до готовности и нарезать кубиками. Помидоры, перец, огурцы и крабовые палочки также нарезать кубиками. Листья салата вымыть, обсушить и порвать на небольшие кусочки. Смешать йогурт с сахаром и солью, добавить лимонный сок и все тщательно перемешать. Соединить все ингредиенты, заправить йогуртом, добавить мелко нарезанный лук и перемешать.

Салат с крабовыми палочками и ананасом

300 г крабовых палочек, 250–300 г консервированных ананасов, 300 г консервированной кукурузы, 200 г пекинской капусты, 100 мл майонеза, 3–4 веточки петрушки, соль по вкусу

Нарезать кубиками крабовые палочки и ананас. Капусту мелко нашинковать и немного посолить, размять руками. С кукурузы слить жидкость, добавить к капусте. Смешать все ингредиенты с майонезом, выложить в салатницу, украсить зеленью и кусочками ананаса.

Салат «Объедение»

200 г отварного картофеля, 160–180 г сладкого перца, 100 г нежирной ветчины, 150 г очищенных креветок, 150 г шампиньонов, 7–8 оливок без косточек, 3 ст. л. растительного масла (лучше оливкового), 2 ст. л. лимонного сока, молотый перец и соль по вкусу

Картофель очистить и нарезать мелкими кубиками. Перец очистить от плодоножек и семян, нарезать небольшими кубиками. Ветчину также нарезать кубиками. Креветок отварить в подсоленной воде и очистить. Все сложить в глубокую миску, посолить, поперчить и перемешать. Грибы отварить, остудить и нарезать тонкими ломтиками. Смешать растительное масло с лимонным соком, заправить салат, выложить на блюдо, украсить грибами и нарезанными кружочками оливками.

Салат из рыбы и шампиньонов

200 г слабосоленых брюшков красной рыбы, 300 г маринованных шампиньонов, 500–600 г пекинской капусты, 200 г твердого сыра, 150 г белого батона, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. майонеза, 5–6 листьев салата, 3–

4 веточки петрушки, соль по вкусу

Рыбу нарезать соломкой, грибы – пластинками, сыр – кубиками, капусту нашинковать. Хлеб нарезать небольшими кубиками и подсушить на сковороде 5–7 минут, постоянно помешивая. Все ингредиенты салата соединить. Чеснок пропустить через пресс, смешать с майонезом, этой смесью заправить салат. Готовый салат выложить на блюдо, предварительно застеленное листьями салата, украсить зеленью.

Салат из рыбы с помидорами

250 г филе рыбы (пангасиус, треска, хек), 400 г картофеля, 250–300 г помидоров, 200 г свежих огурцов, 100 г соленых огурцов, 8–10 листьев салата, 150 мл майонеза, 1 ст. л. уксуса, соль по вкусу

Филе рыбы отварить и, охладив, нарезать мелкими кубиками. Картофель отварить и очистить. Соленые огурцы, помидоры и картофель нарезать тонкими ломтиками, выложить в глубокую миску и добавить порванные листья салата. Смешать рыбу с овощами и заправить майонезом, смешанным с уксусом. Выложить горкой в салатницу, а по кругу разложить нарезанные дольками помидоры и ломтики свежих огурцов. Украсить салат можно маслинами и веточками зелени.

Салат «Грибной»

400 г шампиньонов, 200 г лука, 250 г свежих огурцов, 4 сваренных вкрутую яйца, 180–200 г отварной моркови, 300–350 г консервированной кукурузы, 120–150 мл сметаны, 80 мл майонеза, 2 ст. л. сливочного масла, 2–3 веточки петрушки или укропа, соль по вкусу

Грибы отварить в подсоленной воде в течение 15 минут, остудить и разрезать на 4 части. Лук мелко нарезать, обжарить на сливочном масле, добавить 2 ст. л. грибного отвара, 1,5 ст. л. сметаны и довести все до кипения. Дать массе остыть. Яйца, огурцы и морковь нарезать небольшими кубиками или соломкой. Все соединить, добавить кукурузу, майонез, сметану и тщательно перемешать. Салат украсить зеленью и ломтиками огурца.

Салат с говяжьей печенкой и брынзой

200–250 г говяжьей печенки, 200 г брынзы, 100 г лука, 100 г красного болгарского перца, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. сливочного масла, 4–5 веточек петрушки и укропа, молотый перец и соль по вкусу

Печенку очистить от пленок и протоков и отварить в слегка подсоленной воде до готовности, остудить и нарезать соломкой. Брынзу раскрошить и смешать с печенкой. Лук нарезать тонкими полукольцами и обжарить на сливочном масле. Смешать с печенкой и брынзой, добавить измельченную зелень, майонез, поперчить и все тщательно перемешать. Готовый салат выложить в салатницу и украсить полосками болгарского перца, зеленью.

Салат с куриной печенкой и шампиньонами

600 г куриной печенки, 300 г маринованных шампиньонов, 6 сваренных вкрутую яиц, 200 г твердого сыра, 250–300 г лука, 100 мл майонеза, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Печенку обжарить до готовности в растительном масле, остудить и нарезать небольшими кубиками. Яйца очистить, отделить белки от желтков, белки нарезать небольшими кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать, обжарить на растительном масле, добавить мелко нарезанные грибы и продолжать еще жарить 5–6 минут. Охладить. Все компоненты салата соединить, заправить майонезом, посолить по вкусу, перемешать, выложить в салатницу, посыпать измельченными яичными желтками.

Салат с печенкой, яйцами и корейской морковью

500–600 г говяжьей печенки, 4 сваренных вкрутую яйца, 150 г твердого сыра, 2–3 ст. л. сливочного масла, 300–350 г моркови по-корейски, 150–200 мл майонеза, 4–5 веточек петрушки

Печенку промыть, вырезать протоки, отварить в подсоленной воде до готовности и нарезать мелкими кубиками. Яйца очистить и нарезать мелкими кубиками, сыр натереть на крупной терке. На блюдо выкладывать все ингредиенты слоями: печенку, майонез, натертое на средней терке холодное сливочное масло, яйца, майонез, сыр, снова майонез, морковь по-корейски, майонез. Украсить салат зеленью.

Салат с индюшиной печенкой, кукурузой и черносливом

600 г индюшиной печенки, 200 г лука, 200 г чернослива без косточек, 300 г консервированной кукурузы, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. растительного масла, 2–3 веточки петрушки

Для маринада: 300 г лука, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. уксуса, соль по вкусу

Приготовить маринад: лук очистить, нарезать полукольцами. В воде размешать сахар, соль и уксус, залить лук и оставить на 30–40 минут. Печенку промыть, обсушить и обжарить с двух сторон на растительном масле. В конце жарки добавить мелко нарезанный лук и продолжать жарить вместе с луком, остудить. Готовую печенку нарезать соломкой, добавить жареный лук, маринованный лук, нарезанный небольшими кусочками чернослив, кукурузу, майонез. Ингредиенты аккуратно перемешать, выложить в салатницу и украсить зеленью.

Салаты, винегреты в незаправленном виде можно хранить не более 6 часов с момента приготовления, а в холодильнике – не более 12 часов.

Салат с печенкой, кукурузой и рисом

400 г говяжьей печенки, 350 г консервированной кукурузы, 200 г отварного риса, 400 г салатного неострого лука, 4–5 сваренных вкрутую яиц, 200 мл майонеза, 3–4 веточки петрушки, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Печенку зачистить от протоков и пленок, отварить в слегка подсоленной воде. Лук нарезать полукольцами и обжарить до золотистого цвета на растительном масле. Яйца очистить и натереть на средней терке. Все ингредиенты выкладывать слоями, промазывая каждый майонезом: нарезанная тонкой соломкой печенка, половина лука, рис, оставшийся лук, яйца, консервированная кукуруза. Готовый салат украсить зеленью.

Салат с ветчиной и помидорами

350 г ветчины, 400 г помидоров, 200 г салями, 200–250 г огурцов, 4–5 сваренных вкрутую яиц, 150–200 мл

майонеза, 4–5 веточек петрушка и укропа, соль по вкусу

Ветчину и салями нарезать соломкой. Помидоры обдать кипятком, опустить в холодную воду, снять кожицу и нарезать кубиками. Огурцы очистить от кожуры и нарезать небольшими кубиками или брусочками. Яйца нарезать дольками. Все ингредиенты перемешать, посолить, заправить салат майонезом, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат «Столичный»

400 г отварной свинины, 600 г отварного картофеля, 400 г соленых огурцов, 130–140 г отварной моркови, 300 г консервированного зеленого горошка, 2–3 сваренных вкрутую яйца, 200 мл майонеза, 4–5 веточек петрушки и укропа, молотый перец и соль по вкусу

Мясо нарезать мелкими кусочками. Картофель и морковь очистить, нарезать небольшими кубиками. Яйца и соленые огурцы нарезать так же. С зеленого горошка слить жидкость. Соединить все ингредиенты салата, посолить, поперчить, заправить майонезом и тщательно перемешать. При подаче украсить ломтиками огурца и зеленью.

Салат со свининой, картофелем и фасолью

300 г отварной свинины, 400 г картофеля, 300 г консервированной фасоли, 300 г маринованных огурцов, 1 сваренное вкрутую яйцо, 5–6 перьев зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 200 мл майонеза, молотый черный перец и соль по вкусу

Мясо и картофель нарезать кубиками, огурцы – небольшими брусочками, яйцо нарубить, зеленый лук нарезать тонкими кольцами, чеснок пропустить через пресс. Все ингредиенты выложить в одну миску, добавить фасоль, посолить, поперчить, заправить майонезом и перемешать.

Салат из говядины с овощами

500 г отварной говядины, 300 г маринованных огурцов, 200 г свежих шампиньонов, 200 г моркови, 100 г лука, 150–200 мл майонеза, 4–5 веточек петрушки и укропа, соль, специи по вкусу

Шампиньоны отварить в подсоленной воде, разрезать на 4–6 частей. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать мелкими кубиками и спассеровать морковь вместе с луком. Мясо и огурцы нарезать соломкой. Добавить морковь и лук. Посолить, присыпать специями, заправить майонезом и перемешать. Подавать, украсив зеленью и ломтиками огурцов.

Закуски

Закуска из помидоров в сухарях

400 г помидоров, 3 яйца, 60 г панировочных сухарей, 400 мл простокваши, 3 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

Крупные красные твердые помидоры вымыть, нарезать кружочками толщиной 1 см. Слегка посолить и поперчить. Обвалять в панировочных сухарях, смешанных с сырыми яйцами, и поджарить на масле. Подать с простоквашей, приправленной солью.

Закуска из моркови и орехов

350 г моркови, 70 г ядер грецких орехов, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. лимонного сока, соль по вкусу, вишни из компота

Очищенную и вымытую морковь натереть на мелкой терке, посолить и полить лимонным соком. Добавить толченые орехи, мед и перемешать. Украсить вишнями из компота.

Гювеч с помидорами и луком

1,2 кг помидоров, 500 г лука, 100 мл растительного масла, 40 г панировочных сухарей, 4 веточки петрушки, соль по вкусу

Нарезанный полукольцами лук протушить в растительном масле до золотистого цвета. В противень положить слой тушеного лука, слой нарезанных кружочками помидоров. Чередовать несколько раз (начав со слоя лука и закончив слоем помидоров), не забывая периодически солить. Посыпать последний слой сухарями и нарезанной зеленью петрушки, полить маслом и запекать в умеренно нагретой духовке 15 минут.

Зеленая икра из кабачков

500 г кабачков, 50 г лука, 4 зубчика чеснока, 50 г толченых грецких орехов, 80 мл растительного масла, 1 ст. л. уксуса, 3 веточки петрушки, 3 веточки укропа,

маслины, соль по вкусу

Очищенные и натертые на крупной терке кабачки тушить в собственном соку, помешивая, до выпаривания жидкости. Заправить нарезанным луком, растолченным с солью чесноком, измельченным укропом и орехами. Массу перемешать, добавить уксус и масло. Икру подать, украсив зеленью петрушки и маслинами.

Морковь с зелеными помидорами и чесноком

400 г моркови, 400 г зеленых помидоров, 4 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 5 веточек зелени петрушки, молотый перец и соль по вкусу

Очищенную морковь и зеленые помидоры вымыть и нарезать кружочками. Посолить, поперчить и тушить на масле 20–25 минут. Снять с огня и охладить. Добавить пропущенный через пресс чеснок и измельченную петрушку. Перемешать.

Помидоры в яичной подливе

1 кг помидоров, 5 яиц, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. горчицы, 5 веточек укропа, соль по вкусу

Помидоры нарезать кружочками, выложить на блюдо. Яйца отварить, вынуть желтки, измельчить и заправить их горчицей, солью, сахаром, маслом. Полить помидоры этой подливой и посыпать измельченным укропом.

Во время приготовления салата не следует смешивать теплые продукты с холодными, такой салат быстро портится.

Огурцы, фаршированные грибами

400 г огурцов, 100 г шампиньонов, 200 г лука, 50 г сала, 150 мл кефира или простокваши, молотый перец и соль по вкусу

Грибы и лук мелко нарезать, смешать, посолить, поперчить, добавить нарезанное сало и жарить до полуготовности грибов. Затем влить кефир или простоквашу и тушить 20 минут. Остудить. Огурцы очистить от кожуры, разрезать вдоль пополам,

аккуратно удалить семена и наполнить грибным фаршем.

Огурцы, фаршированные редисом, языком и яйцами

600 г огурцов, 350 г отварного языка, 300 г редиса, 3 сваренных вкрутую яйца, 150 мл сметаны, 4–5 перьев зеленого лука, 3–4 веточки укропа, соль по вкусу

Огурцы разрезать вдоль пополам, аккуратно вынуть семена. Редис натереть на крупной терке. Яйца мелко нарезать. Зеленый лук и укроп мелко нарубить. Все соединить, добавить сметану, посолить и перемешать. Язык нарезать тонкими ломтиками. «Лодочки» из огурцов наполнить приготовленной смесью, сверху уложить ломтики языка. Украсить редисом.

Запеченные помидоры с печенкой

600 г помидоров, 400 г куриной или индюшиной печенки, 100 мл мадеры, 100 мл растительного масла, 2 зубчика чеснока, 5–6 веточек петрушки, 1 веточка розмарина, 2 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. сливочного масла, молотый перец и соль по вкусу

Помидоры разрезать пополам, уложить их в форму для запекания. Посолить, поперчить, добавить пропущенный через пресс чеснок, измельченную петрушку и розмарин. Полить каждый помидор растительным маслом, посыпать сухарями. Запекать 20 минут в духовке при 200 ˚С. Печенку нарезать соломкой и, помешивая, обжарить на сливочном масле в течение 2 минут, посолить и поперчить. Влить мадеру и тушить еще 2 минуты. При подаче на стол положить печенку на запеченные помидоры и украсить зеленью.

Закуска с помидорами и картофелем

500 г помидоров, 500 г картофеля, 100 мл оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 5 веточек базилика, 2 веточки розмарина, 2 веточки тимьяна, молотый перец и соль по вкусу

Очищенный картофель и помидоры разрезать вдоль пополам. У помидоров удалить основания. Зелень мелко нарезать. Нагреть духовку до 180 ˚С. Измельченную зелень полить оливковым маслом, чеснок очистить и пропустить через пресс на зелень, все

хорошо перемешать. Половинки помидоров и картофеля выложить на лист стороной среза вверх, посолить, поперчить, сбрызнуть маслом с зеленью и чесноком. Выпекать в хорошо нагретой духовке 1 час. Закуску можно подавать как горячей, так и холодной.

Закуска из зеленых помидоров с орехами

600 г зеленых помидоров, 200 г ядер грецких орехов, 200 г сладкого перца, 4 зубчика чеснока, 1–2 ст. л. винного уксуса, зелень петрушки, базилика, кинзы, сельдерея, соль по вкусу

Помидоры разрезать пополам и удалить немного мякоти. Зелень петрушки мелко нарезать, добавить 2 зубчика чеснока, пропущенных через пресс, мелко нарезанный сладкий перец и хорошо перемешать. Приготовленной массой нафаршировать половинки помидоров, уложить в один ряд на сковороду, накрыть крышкой и запечь в духовке. Орехи, оставшийся чеснок, зелень сельдерея, кинзу, базилик и соль хорошо истолочь и развести массу винным уксусом. Готовые помидоры переложить на блюдо, густо смазать приготовленной приправой.

Луковые тосты

200 г ржаного хлеба, 200 г лука, 3 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, 3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. воды, 1 ч. л. муки, молотый перец и соль по вкусу

Лук мелко нарезать и обжарить на сливочном масле до прозрачности, влить воду и тушить 5 минут. Снять с огня, добавить муку, соль, перец, яйцо, перемешать и подогревать, пока яйцо не загустеет. Ломтики ржаного хлеба намазать тонким слоем масла, положить на сковороду намазанной стороной вниз, покрыть каждый ломтик луковой массой. Запекать на сковороде до светло-коричневого цвета.

Тосты с сыром и томатной пастой

350 г пшеничного хлеба, 200 г твердого сыра, 100 г сливочного масла, 1 ст. л. томатной пасты

Хлеб нарезать круглыми ломтиками и подсушить в тостере. На каждый ломтик хлеба положить круглый ломтик сыра. В центр

из фигурной трубочки выпустить горку масла, смешанного с томатной пастой, и посыпать тертым сыром.

Тосты с яйцом и чесноком

200 г пшеничного хлеба, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 ст. л. майонеза, 3 ст. л. растительного масла, 5 зубчиков чеснока

Ломтики хлеба поджарить с одной стороны, натереть поджаренную сторону чесноком, посыпать рублеными яйцами и полить майонезом.

Гренки чесночные с оливками и салями

4 ломтика ржаного хлеба, 8 оливок (без косточек), 80 г салями, 60 г твердого сыра, 2 ст. л. растительного масла, 4 зубчика чеснока

Салями нарезать тонкими ломтиками, оливки измельчить, сыр натереть на терке. Ломтики хлеба обжарить в масле с обеих сторон. Чеснок измельчить и тонким слоем выложить на хлеб. Сверху положить оливки, ломтики салями и посыпать тертым сыром.

Гренки с яично-сметанным паштетом

200 г пшеничного хлеба, 4 яйца, 2 ч. л. сливок, 2 ст. л. сметаны, 4 зубчика чеснока, 2–3 веточки петрушки, 1 ст. л. растительного масла, черный молотый перец и соль по вкусу

Ломтики хлеба слегка обжарить с обеих сторон. Сваренные вкрутую яйца и зелень измельчить. Чеснок пропустить через пресс, посолить, поперчить, смешать со сливками. Выложить на хлеб чесночную смесь, а сверху – яйца с зеленью. Разровнять и полить сметаной.

Тосты с килькой

200 г ржаного хлеба, 100 г кильки, 3 ст. л. майонеза, 2 ст. л. растительного масла

Хлеб нарезать ломтиками, сбрызнуть водой и растительным

маслом, нагреть в духовке, дать остыть, на каждый ломтик хлеба положить 2 очищенные кильки и смазать тосты майонезом.

Запах лука с рук можно удалить, натерев их небольшим количеством поваренной соли.

Гренки с омлетом

200 г пшеничного хлеба, 4 яйца, 3 ст. л. сливочного масла, 2–3 веточки петрушки, молотый перец и соль по вкусу

Хлеб нарезать тонкими ломтиками и обжарить в масле с обеих сторон. Смешать яйца с размягченным сливочным маслом, посолить и этой смесью залить гренки. Подержать на слабом огне до готовности яиц. Содержимое сковороды перевернуть на блюдо и украсить зеленью.

Гренки с сосисками

200 г пшеничного хлеба, 2 сосиски, 200 г помидоров, 50 г твердого сыра, 2 ст. л. майонеза, 1 ст. л. растительного масла

Ломтики батона поджарить на масле с одной стороны. С другой стороны намазать майонезом. Разрезанные вдоль сосиски уложить на гренки, покрыть сверху кружочками помидоров, посыпать тертым сыром и 5 минут запекать в горячей духовке.

Бутерброды с брынзой и миндалем

400 г пшеничного хлеба, 300 г помидоров, 200 г брынзы, 100 г сливочного масла, 3 ст. л. молотых ядер миндаля, маслины для украшения

Миндаль залить кипятком на 10 минут, слить воду, снять кожицу, 5 минут подсушить на сковороде, измельчить. Брынзу мелко нарезать и перемешать с миндалем. Помидоры нарезать ломтиками и удалить семена. Небольшие кусочки хлеба намазать маслом, положить сверху ломтики помидоров и брынзу с миндалем. Украсить разрезанными пополам маслинами без косточек.

Бутерброды с кальмарами

400 г пшеничного хлеба, 100 г консервированных кальмаров, 100 г сливочного масла, 3 яйца, листья салата

Кальмаров отцедить от сока и нарезать небольшими кусочками. Яйца, сваренные вкрутую, аккуратно нарезать кружочками. Хлеб нарезать треугольными ломтиками, намазать их маслом, сверху положить по листику салата, а на него – кусочки кальмаров и кружочек яйца.

Бутерброд-рулет с копченостями и сыром

500 г батона, 100 г копченого мяса, 100 г полукопченой колбасы, 100 г твердого сыра, 300 г зеленого болгарского перца, 200 г помидоров, 3 яйца, 120 г сливочного масла, 1 ч. л. горчицы, корень хрена, соль по вкусу

У батона отрезать края и извлечь мякиш. Копчености, сыр, отварные яйца, перец и помидоры мелко нарезать. Масло растереть с тертым хреном и горчицей, соединить с нарезанными продуктами, посолить. По желанию добавить мякиш батона, нарезанный кубиками. Наполнить батон полученной смесью и поставить в холодильник, чтобы начинка затвердела. Перед подачей на стол нарезать ломтиками.

Бутерброды с копченой рыбой

500 г пшеничного хлеба, 500 г копченой рыбы, 300 г творога, 4 ст. л. майонеза, 4 веточки сельдерея, 4 веточки укропа, горчица и соль по вкусу

Хлеб нарезать небольшими ломтиками. Мякоть копченой рыбы пропустить через мясорубку, соединить с творогом, майонезом, измельченным сельдереем, хорошо перемешать. Добавить соль, горчицу по вкусу и вымешать до образования однородной массы. Намазать на ломтики хлеба, посыпать зеленью.

Морская капуста запеченная

500 г отварной морской капусты, 2 яйца, 3 ст. л. сливочного масла, 50 г лимона, соль по вкусу

Капусту мелко нарезать, обжарить в небольшом количестве масла, залить взбитыми яйцами, посолить и запекать в духовке до готовности. При подаче нарезать запеканку на порции, полить растопленным маслом и оформить ломтиками лимона.

Первые блюда

Суп по-крестьянски

1,5 л куриного бульона, 1 кг картофеля, 120 г моркови, 100 г лука, 2 яйца, 150–175 г пшеничной муки, 100 мл сметаны, 5–6 веточек петрушки, 1 ст. л. растительного масла, лавровый лист, молотый перец и соль по вкусу

В кипящий куриный бульон добавить нарезанный картофель, варить около 5 минут. Мелко нарезать лук, натереть на крупной терке морковь, все вместе обжарить на сковороде под крышкой. Одно яйцо взбить и смешать с мукой до получения зернистой массы. Другое яйцо взбить и размешать с 2 ст. л. кипящего бульона, после чего влить в кастрюлю. Добавить жареный лук с морковью, лавровый лист и яйцо с мукой. Помешивать суп, чтобы ингредиенты не оседали на дно, добавить соль и перец по вкусу. Варить еще 10 минут, после чего добавить мелко нарезанную зелень и сметану. Для полной готовности томить на маленьком огне еще 2–3 минуты.

Суп «Быстрый»

1 л воды, 200 г мясного фарша, 100 г шампиньонов, 100 г лука, 350 г картофеля, 100 г плавленого сыра, 2 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

Воду довести до кипения. На растительном масле быстро обжарить фарш, добавить мелко нарезанные лук и шампиньоны, соль и перец, обжарить все вместе. Очищенный картофель натереть на крупной терке. В кипяток добавить обжаренный фарш с луком и шампиньонами, тертый плавленый сыр и тертый картофель. Перемешивать до растворения сыра, после чего варить еще 15 минут.

Суп с курицей и сыром

1 л куриного бульона, 300 г куриной грудки, 80 г длиннозерного риса, 100 г лука-порея (около 25 см), 100 г плавленого сыра, 60 г сливочного масла, 4 веточки петрушки, перец, соль по вкусу

Грудку отварить и нарезать мелкими кусочками, вымыть лук-порей и нарезать кольцами или полукольцами, тщательно промыть рис. Растопить масло в сковороде и обжарить лук вместе с грудкой. Налить бульон в кастрюлю, довести до кипения. В кипящий бульон добавить рис и связанные ниткой веточки петрушки, варить на медленном огне около 10 минут. Добавить обжаренную с луком куриную грудку, посолить и поперчить по вкусу, продолжать варить еще 5 минут. Натереть сыр на крупной терке, добавить в бульон, предварительно удалив веточки петрушки. Перемешивать до тех пор, пока сыр не расплавится, затем сразу снять с огня.

Огурцы для рассольника нужно варить отдельно в небольшом количестве воды и добавлять в почти уже готовый суп вместе с этой водой.

Солянка классическая

500 г копченых или обычных говяжьих костей, 300 г копченостей, 120 г моркови, 300 г лука, 350 г соленых огурцов, 120 г лимона, 100 г маслин, 100 г томатной пасты, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 3–4 горошины душистого перца, 1–2 лавровых листа, перец и соль по вкусу

Поставить варить костный бульон. Первый бульон слить, кости промыть, поставить варить снова. Когда второй бульон закипит, добавить морковь и специи. Готовый бульон процедить через 3 слоя марли. Мелко нарезать лук и обжарить на смеси растительного и сливочного масел, посолить по вкусу. Жаренный в масле лук смешать с томатной пастой, разложить на противне и поставить в духовку при 90–100 °С на 1–1,5 часа. Далее нарезать копчености брусочками и обжарить на сухой сковороде. Соленые огурцы нарезать соломкой и припустить в горячей воде. Добавить в бульон копчености и варить, через 10 минут добавить запеченный лук и припущенные соленые огурцы. Подавать солянку, положив в каждую тарелку несколько маслин и ломтик лимона.

Суп венгерский

150 г свинины, 350 г курятины, 120 г моркови, 100 г корня петрушки (можно заменить корнем сельдерея), 100 г лука, 100 г болгарского перца, 150 г помидоров,

50 г шампиньонов, 100 г пшеничной муки, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, паприка, перец и соль по вкусу

Снять жир со свинины, курятину отделить от костей. Мясо промыть и нарезать небольшими ломтиками. Все овощи вымыть. Лук очистить и мелко нарезать. Морковь и корень петрушки нарезать мелкими кубиками. Из перца вынуть сердцевину и семена, нарезать перец и помидоры небольшими кусочками. Грибы вымыть и нарезать ломтиками. Нагреть в кастрюле масло, добавить мясо и обжарить на сильном огне. Добавить лук, морковь, корень петрушки, помидоры, перец и грибы, тушить на среднем огне около 15 минут. Содержимое кастрюли залить водой или бульоном. Добавить соль, перец и паприку по вкусу. Варить до полной готовности всех компонентов. Тем временем нужно приготовить клецки. Из яйца, муки, щепотки соли и 50 мл воды замесить тесто. Тесто скатать в шар, завернуть в пленку и оставить на 20 минут. Затем слепить клецки и отварить в подсоленной воде, пока они не всплывут. Готовые клецки обжарить на сливочном масле. Добавить клецки в суп.

Борщ классический

400 г мяса (говядины или свинины), 1 кг картофеля, 1 кг белокочанной капусты, 900 г свеклы, 230 г моркови, 120 г помидоров, 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. сахара, 5 веточек укропа, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Сварить мясо. В готовый бульон добавить очищенный картофель, через 5 минут – капусту. Сковороду нагреть, добавить немного растительного масла. Затем выложить на сковороду натертые на крупной терке морковь и свеклу, влить уксус, добавить сахар. Перемешать, накрыть крышкой и тушить 15 минут. После положить натертый на крупной терке помидор и пропущенный через пресс чеснок. Готовую смесь добавить в кастрюлю и томить на медленном огне до готовности.

Суп «Сырный»

500 г говяжьего филе, 120 г моркови, 100 г лука, 90 г стеблей черешкового сельдерея, 350 г картофеля, 300 мл молока, 300 г сливочного сыра (можно заменить плавленым), 800–1000 мл говяжьего бульона, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. крахмала, 30 мл воды, 4 ст. л.

растительного масла, перец, соль и сметана по вкусу

Мясо нарезать крупными кубиками, овощи вымыть и очистить. Нарезанное мясо дважды пропустить через мясорубку. В сковороде разогреть 2 ст. л. масла, выложить фарш, посолить, поперчить и обжарить. Морковь, лук и сельдерей нарезать небольшими кубиками одинакового размера. В кастрюле нагреть 2 ст. л. масла, добавить лук, морковь, сельдерей и обжарить на среднем огне 5–7 минут. Затем добавить нарезанный кубиками картофель и жарить еще 2–3 минуты. Добавить в кастрюлю обжаренный фарш. Залить бульоном и варить до полной готовности картофеля. Добавить плавленый сыр и размешать до полного его растворения, затем влить горячее молоко. Посолить и поперчить по вкусу. Довести до кипения и добавить 1 ст. л. крахмала, разведенного в воде, затем сразу снять с огня. Положить мелко нарезанный чеснок и сметану по вкусу.

Суп из куриных сердечек

500 г куриных сердечек, 350 г картофеля, 120 г моркови, 100 г лука, 1 ст. л. растительного масла, 100 г вермишели, молотый перец и соль по вкусу

Отварить сердечки. Картофель очистить и нарезать крупными кубиками, добавить в кастрюлю к сердечкам. Натереть морковь на крупной терке, лук мелко нарезать. Спассеровать в небольшом количестве растительного масла лук и морковь, выложить в кастрюлю. Добавить в суп вермишель, посолить, поперчить и варить до готовности.

Пихельштайнер

200 г говяжьего филе, 200 г куриного филе, 200 г свиного филе, 750 г картофеля, 300 г моркови, 200 г лука, 200 г корня сельдерея, 50 г лука-порея, 1 ст. л. растительного масла, щепотка сладкой паприки, перец и соль по вкусу

Все мясо промыть и нарезать кубиками. Овощи тщательно вымыть и очистить. Картофель и сельдерей нарезать мелкими кубиками, лук измельчить, морковь нарезать кружочками, порей – кольцами. Лук слегка обжарить. Выложить все мясо в большую кастрюлю. Далее слоями выложить овощи: сначала картофель, затем лук, морковь, сельдерей, порей. Добавить

специи по вкусу, паприку, посолить. Влить воду или бульон, чтобы он покрывал овощи примерно на 1 см. Довести до кипения и тушить под крышкой на маленьком огне 1,5 часа.

Куриный суп с омлетом

500 мл куриного бульона, 150 г куриного филе, 100 г моркови, 70 г зеленого горошка, 2 яйца, 1 ст. л. сливок, 6–8 веточек петрушки, 4–5 перьев зеленого лука, 1 ст. л. сливочного масла, молотый мускатный орех, молотый белый перец и соль по вкусу

Мелко нарезать куриное мясо и часть зелени, залить бульоном, положить морковь и варить 7–9 минут под крышкой на среднем огне. Морковь вынуть, мелко нарезать и снова положить в суп вместе с зеленым горошком. Варить 3 минуты на сильном огне. Яйца взбить в пену со сливками и специями, поджарить омлет. Свернуть его рулетом, нарезать на кусочки, разложить по тарелкам, залить супом, посыпать зеленью и подать на стол.

Мясной суп с чесноком

200 г отварной телятины или говядины, 120 г лука, 70 г корня петрушки, 100 г корня сельдерея, 2 зубчика чеснока, 2 ломтика ржаного хлеба, молотый мускатный орех, молотый перец и соль по вкусу

Говядину или телятину отварить до готовности, бульон процедить. Мелко нарезанный лук, коренья, измельченный чеснок залить 600 мл бульона, добавить соль, перец, мускатный орех и варить на сильном огне 8 минут. Хлеб нарезать кубиками, обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета. Мясо нарезать тонкими кусочками, разложить по тарелкам, залить супом. Подавать с гренками.

Суп рисовый с уткой

1 кг утиного филе, 600 г картофеля, 300 г грибов, 150 г лука, 150 г риса, 75 г томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

Утиное филе нарезать небольшими кусочками. Грибы и лук мелко нарезать. В кастрюле разогреть растительное масло и обжарить лук. Добавить грибы, жарить в течение 10 минут.

Добавить утку и слегка обжарить. Залить водой, посолить и поперчить по вкусу. Варить в течение 40–45 минут. Картофель очистить и нарезать небольшими кубиками. Добавить в суп картофель, рис, томатную пасту и варить до готовности.

Харчо

500 г говядины (филе или грудинки на косточке), 200 г риса, 150 г лука, 100 г грецких орехов, 150 мл соуса ткемали или сацебели, 1 ст. л. хмели-сунели, 2–3 зубчика чеснока, 10 г красного перца, 5–6 горошин черного перца, 1 ст. л. растительного масла, 3–4 веточки петрушки и укропа, соль по вкусу

Мясо нарезать небольшими кусочками, залить 3 л воды, варить 1,5 часа, убирая накипь. Мелко нарезать лук и обжарить на растительном масле. Орехи измельчить в блендере или нарубить ножом. В готовый бульон засыпать рис, варить 10 минут. Добавить обжаренный лук, затем орехи. Следом добавить соус, хмели-сунели, перец, посолить по вкусу, варить 5–7 минут. Добавить выдавленный через пресс чеснок, снять с огня и дать настояться под крышкой 15–20 минут. Готовое харчо посыпать измельченной зеленью.

Борщ с телятиной и черносливом

400 г телятины, 800 мл воды, 200 г свеклы, 300 г капусты, 100 г моркови, 80 г корня петрушки, 100 г лука, 80 г томатной пасты, 70 г чернослива, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, перец, соль, зелень и сметана по вкусу

Сварить бульон из телятины и нарезать мясо кусочками. Свеклу нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом и стушить в сотейнике с закрытой крышкой с томатной пастой и 2 ст. л. бульона. Морковь, лук, корень петрушки нарезать соломкой и пассеровать в 2 ст. л. растительного масла до мягкости, в конце добавить измельченный чернослив. В кипящий бульон положить нашинкованную капусту и довести до кипения. Выложить свеклу и пассерованные овощи и снова закипятить, затем добавить соль, сахар, лавровый лист и держать на медленном огне 15–20 минут. Заправить борщ измельченным чесноком и перцем. Подавать лучше со сметаной и зеленью.

Щи по-русски

400 г говядины, 200 г говяжьих костей, 800 г квашеной капусты, 250–300 г лука, 200–250 г корня петрушки, 150 г моркови, 100 г томатной пасты, 100 г сливочного масла, 100 мл сметаны, 2 ст. л. муки, молотый перец и соль по вкусу

Мясо и кости залить в кастрюле водой и довести до кипения. Уменьшить огонь, снять пену, посолить, поперчить и варить до готовности мяса. Муку обжарить на сковороде без масла до золотистого цвета. Лук очистить, мелко нарезать и слегка обжарить на сливочном масле отдельно, затем добавить капусту, мелко нарезанный корень петрушки, нарезанную кубиками морковь, томатную пасту, муку и тушить около 40 минут. Переложить все в бульон и довести до кипения. Подавать со сметаной.

Суп с фрикадельками

500 г фарша (говяжьего или свиного), 700 г картофеля, 250 г моркови, 100 г лука, 3 ст. л. панировочных сухарей, 2–3 лавровых листа, молотый перец и соль по вкусу

В фарш добавить панировочные сухари, посолить, поперчить, хорошо перемешать. Сформовать из фарша фрикадельки. Картофель нарезать кубиками и положить в кипящую воду. Морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать, выложить к картофелю и довести до кипения. Добавить фрикадельки, варить 15–20 минут. За 5 минут до готовности положить в суп лавровый лист.

Чтобы овощной суп без картофеля или крупы не был слишком водянистым, можно добавить в него в процессе варки немного мучной пассеровки.

Чесночная похлебка

600 мл куриного бульона, 50 г копченой колбасы, 3–4 ломтика белого батона, 2–3 зубчика чеснока, 3–4 ст. л. растительного масла, щепотка паприки, перец и соль по вкусу

В кастрюлю с толстым дном налить масло, слегка обжарить рубленый чеснок. Колбасу очистить от оболочки. С хлеба срезать корку. Нарезать колбасу и хлеб кубиками; к чесноку добавить хлеб и поджарить. Затем всыпать колбасу, добавить перец и щепотку паприки. Жарить еще 2–3 минуты. Влить бульон, посолить, довести до кипения и снять с плиты.

Кулеш гречневый по-украински

1 л мясного бульона, 400 г свинины, 200 г гречневой крупы, 120 г моркови, 100 г лука, 50 г шпика, 4–5 веточек петрушки, перец черный горошком и соль по вкусу

Свинину промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в сковороду с нарезанным кусочками салом и обжарить на слабом огне. Добавить измельченные лук и морковь и пассеровать. Поджаренное мясо с овощами выложить в порционные горшочки, добавить перебранную и промытую гречневую крупу, горячий процеженный мясной бульон, соль и измельченный перец и запечь в духовке в течение 1–1,5 часа. Готовый кулеш посыпать измельченной зеленью и подать на стол в горшочках.

Суп говяжий с маслинами

200 г говядины, 300 г картофеля, 100 г моркови, 150 г консервированной белой фасоли, 150 г маслин, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. томатного пюре, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л растительного масла, 2–3 веточки укропа, молотый перец и соль по вкусу.

Говядину нарезать небольшими кусочками, поджарить на растительном масле равномерно со всех сторон, положить в кастрюлю, залить водой и варить 40 минут. Бульон процедить, положить нарезанный кубиками картофель и варить еще 20 минут. Морковь очистить и натереть на мелкой терке, чеснок истолочь и спассеровать в сливочном масле с томатным пюре, фасолью и маслинами. Выложить все в суп, посолить, поперчить и варить еще 8–10 минут. Посыпать суп измельченным укропом.

Борщ «Черниговский»

500 г свинины, 3–3,5 л воды, 400 г капусты, 350–

400 г картофеля, 200 г свеклы, 300 г молодых кабачков, 100–130 г отварной фасоли, 100 г лука, 100 г моркови, 60 г корня петрушки, 200 г помидоров, 100 г томатной пасты, 70 г сливочного масла, 4–5 веточек петрушки, лавровый лист, молотый перец, сахар и соль по вкусу, сметана для подачи

Мясо отварить до готовности, нарезать порционными кусками. Бульон процедить и снова поставить на огонь. Капусту нашинковать, картофель очистить и нарезать кубиками. Свеклу очистить, нарезать соломкой, протушить с томатной пастой и 3–5 ложками бульона. Лук и коренья мелко нарезать и спассеровать в масле. В кипящий бульон положить капусту. Когда он закипит, добавить картофель. Варить 15 минут. Кабачки очистить, нарезать тонкими ломтиками, обжарить в масле. Измельчить помидоры. В кастрюлю опустить отварную фасоль, обжаренные кабачки, свеклу с томатом, спассерованные коренья и помидоры. Посолить, поперчить, ввести лавровый лист и сахар по желанию и варить до готовности. При подаче в каждую тарелку с борщом положить кусок мяса, сметану, посыпать петрушкой.

Суп с икрой мойвы

500 г икры мойвы, 1 л рыбного бульона, 600 г картофеля, 400 г репчатого лука, 200 г моркови, 100 г зеленого лука, 1 яйцо, 200 мл молока, 50 г горького стручкового перца

Очистить овощи. Морковь нарезать крупными кольцами и добавить в бульон, варить 20 минут. Спустя 20 минут добавить нарезанный картофель. Через 10 добавить в бульон нарезанный кольцами репчатый лук и готовить до полной готовности лука. Икру мойвы очистить от пленок и взбить вилкой. Добавить икру в суп, размешать, влить 150 мл молока и довести до кипения. Яйцо размешать с оставшимися 50 мл молока. Мелко нарезать зеленый лук и горький перец. Яйцо, перец и зеленый лук добавить в закипевший бульон, размешать. Снова довести бульон до кипения и снять с огня, дать настояться под крышкой 10–15 минут.

Томатный суп с рыбой

120 г филе чавычи (или другой рыбы), 100 г лука, 1 зубчик чеснока, 1 веточка свежего тимьяна, 100 г консервированных в собственном соку помидоров,

100 мл куриного бульона, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. сливочного масла, 2–3 веточки петрушки, сахар, молотый перец и соль по вкусу

Мелко нарезать лук и чеснок и обжарить на сковороде в течение 1 минуты. Добавить тимьян и чавычу, жарить еще 30 секунд. Выложить все содержимое сковороды в кастрюлю, залить бульоном и добавить помидоры. Довести до кипения, добавить оливковое и сливочное масла, измельченную петрушку, сахар, соль, перец по вкусу и томить до готовности. Образовавшуюся во время томления пенку снять.

Форелевый суп по-фински

500 г филе форели или лосося, 500 г картофеля, 100 г красного лука, 400 мл молока, 2 ст. л. пшеничной муки, 1 ст. л. лимонного сока, белый перец и соль по вкусу

Картофель нарезать крупными кубиками, лук кольцами или полукольцами. Вскипятить 1 л подсоленной воды, добавить овощи и варить на медленном огне 10 минут. Филе нарезать крупными кусками, добавить к овощам, приправить перцем, солью и лимонным соком по вкусу и варить еще 10 минут. Молоко перемешать с мукой. Добавить молочную смесь в суп, довести до кипения и снять с огня.

Рыбу с сильным запахом нужно варить в воде с большим количеством кореньев и специй или добавить в бульон огуречный рассол (100 мл на 1 л воды).

Рыбное харчо

500 г рыбного филе, 2 л рыбного бульона, 400 г лука, 300 г помидоров, 80 г риса, 5 зубчиков чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, соль и специи по вкусу (лавровый лист, хмели-сунели, имбирь)

Налить в сковороду масло и выложить мелко нарезанный лук и чеснок. Тушить на медленном огне, постоянно помешивая, около 15 минут. Бульон поставить на огонь, положить в него очищенные от кожицы и мелко нарезанные помидоры. Через 5 минут добавить специи и жареный лук с чесноком. Промыть рис, всыпать в кипящий бульон. Добавить рыбное филе, через 5 минут

посолить по вкусу. Закрыть крышкой и томить на медленном огне 10 минут.

Сливочный суп с рыбой и пшеном

100 г пшена, 1 банка рыбных консервов, 200 г плавленого сыра, 150 г картофеля, 2 ст. л. сливочного масла, 2–3 веточки укропа, соль по вкусу

В кастрюлю налить 1,5 л воды и поставить на огонь. Отдельно отварить 100 г пшена. Картофель очистить и нарезать мелкими кубиками, всыпать в кипящую воду, варить 15 минут, добавить измельченный плавленый сыр и перемешать. Добавить в кастрюлю с водой готовое пшено, рыбные консервы и соль. Еще 5 минут варить, положить измельченный укроп, сливочное масло, снять с огня и дать настояться под крышкой 5 минут.

Суп с сыром и красной рыбой

300 г плавленого сыра, 300 г филе семги или лосося, 400 г картофеля, 100 г репчатого лука, 100 г моркови, 1 л воды, 2 ст. л. оливкового масла, 70 г кедровых орешков, 5 веточек укропа, молотый перец и соль по вкусу

Вскипятить в кастрюле 1 л воды, положить нарезанный плавленый сыр, размешать до полного растворения. Добавить в кастрюлю нарезанный мелкими кубиками картофель, варить до полуготовности. В сотейнике на оливковом масле спассеровать нарезанный лук и натертую на крупной терке морковь. Всыпать к овощам обжаренные кедровые орешки, перемешать. Добавить в кастрюлю мелко нарезанное рыбное филе и содержимое сковороды, посолить и поперчить по вкусу, дать закипеть. Варить до готовности рыбы, добавить мелко нарезанный укроп. Снять с огня и дать настояться под крышкой 5 минут.

Суп с белой рыбой и оливками

700 г белой морской рыбы (трески, пикши, окуня), 300 г картофеля, 150 г зеленых оливок без косточек, 100 г моркови, 100 г лука, 50 г корня сельдерея, 50 г черешкового сельдерея, 2 зубчика чеснока, 250 г помидоров, 100 г зеленого горошка, 100 г риса, 4 ст. л. оливкового масла, 3–4 веточки петрушки, молотый перец

и соль по вкусу

Разделать рыбу на филе, на костях и обрезках сварить бульон. Картофель и рыбу нарезать кубиками, оливки – кружочками. Морковь и корень сельдерея нарезать мелкими кубиками или соломкой, лук и чеснок измельчить. Стебель сельдерея нарезать тонкими ломтиками. С горошка слить жидкость. Рис промыть и замочить на 30 минут в холодной воде. В большой кастрюле нагреть оливковое масло, обжарить лук, морковь и корень сельдерея до полуготовности. Добавить черешковый сельдерей, немного протушить на среднем огне. Положить кусочки рыбы, посолить и поперчить по вкусу. Спустя 2–3 минуты добавить чеснок и нарезанные помидоры, тушить 5 минут. В это время процеженный бульон подогреть. Влить бульон в кастрюлю, добавить промытый рис, горошек и оливки. Варить 5 минут, затем снять с огня, всыпать измельченную зелень.

Суп с рыбными фрикадельками из горбуши

300 г консервированной горбуши, 2,5 л рыбного бульона, 400 г картофеля, 150 г лука, 100 г моркови, 50 г корневого сельдерея, 50 г красного болгарского перца, 50 г желтого болгарского перца, 100 г риса, 115 г панировочных сухарей, 2 яйца, 4 веточки укропа, 1 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу

Горбушу тщательно очистить от кожи и косточек, размять вилкой, всыпать панировочные сухари и мелко нарезанный лук. Добавить мелко нарезанные отварные яйца и укроп, перемешать. Слепить из полученной массы фрикадельки и убрать в холодильник. Картофель нарезать мелкими кусочками. Морковь и сельдерей нарезать соломкой, спассеровать на растительном масле. Рис несколько раз промыть в холодной воде, болгарский перец нарезать маленькими кусочками. В кипящий бульон добавить картофель, довести до кипения, посолить, добавить пассерованные коренья, рис и болгарский перец. Варить на слабом огне около 15 минут. Опустить в суп фрикадельки, при слабом кипении варить 5 минут.

Суп с рыбой и манными клецками

500 г филе белой рыбы, 300–400 г картофеля, 350 г помидоров, 25–30 г черешкового сельдерея, 75 г колбасы, 1 л овощного бульона, 2 ст. л. измельченной

петрушки, 2–3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. молотой паприки, перец чили, соль по вкусу

Для клецек: 90 г манной крупы, 1 яйцо, 60 мл молока, 1 ч. л. сухого укропа, соль

Приготовить тесто для клецек. Для этого в манную крупу добавить яйцо, сухой укроп, немного соли и молоко. Все перемешать, накрыть крышкой и поставить в холодильник. Картофель очистить и промыть. Помидоры и сельдерей вымыть. Сельдерей и колбасу нарезать мелкими кубиками, быстро обжарить на сковороде на растительном масле. Добавить паприку и перец чили по вкусу, перемешать и жарить еще минуту. Выложить содержимое сковороды в кастрюлю и залить бульоном, добавить мелко нарезанный картофель. Довести до кипения и добавить мелко нарезанные помидоры и рыбу. Посолить по вкусу, закрыть кастрюлю крышкой и варить 10 минут. Убавить огонь до минимума, аккуратно добавить в суп клецки чайной ложкой. Как только клецки всплывут, всыпать измельченную зелень, снять с огня.

Рыбный суп «Студенческий»

1 банка рыбных консервов в томате, 700 г картофеля, 150 г лука, 100 г плавленого сыра, 2 л воды, соль по вкусу

Кастрюлю с водой или бульоном поставить на огонь, посолить по вкусу и добавить целую луковицу. В кипящую воду положить нарезанный небольшими кубиками картофель. Когда картофель будет готов, удалить из кастрюли луковицу. Положить в суп плавленый сыр и перемешать до полного растворения. Добавить консервы. Если консервы кусковые, предварительно их измельчить. Довести суп до кипения и снять с огня.

Суп с креветками

300 г креветок, 500 г пекинской капусты, 80 г лука-порея, 1,5 л рыбного или куриного бульона, 1 ст. л. соевого соуса, 130 г лимона, 2 ст. л. растительного масла, 1 зубчик чеснока, 10 г имбиря, красный горький перец, соль по вкусу

Капусту вымыть, белую часть нарезать брусочками, листья отложить. Лук-порей нарезать кольцами. Чеснок и имбирь мелко

нарезать. В кастрюле слегка поджарить на масле чеснок и имбирь, добавить лук-порей и белую часть пекинской капусты, пассеровать около 2 минут. Влить в кастрюлю бульон и соевый соус, довести до кипения и варить 2–3 минуты. Пока суп варится, очистить креветок. Листья капусты нарезать неширокими полосками. Добавить креветок в суп, варить 2 минуты после закипания, добавить капусту, снова довести до кипения и снять с огня. Выжать сок из половины лимона в суп, добавить перец по вкусу. Вторую половину лимона нарезать дольками и использовать для подачи.

Уха из щуки

300 г филе щуки, 200 г картофеля, 100 г моркови, 100 г лука, 100 г пшена, 50 мл водки, 3 ст. л. соевого соуса, 2 лавровых листа, тимьян, перец горошком и соль по вкусу

Сложить в кастрюлю филе щуки, разрезанное на 4 части, очищенную морковь, разрезанный пополам и очищенный лук и лавровый лист. Залить холодной водой и поставить на огонь. Пока варится бульон, промыть пшено и залить холодной водой. После закипания бульона варить его около 15 минут, периодически снимая пену. По истечении времени убрать щуку, лук, морковь и лавровый лист из кастрюли. Бульон процедить через сито. Вылить бульон в кастрюлю, добавить очищенный и нарезанный брусочками картофель, нарезанную морковь, щуку, соль, перец и тимьян по вкусу. После закипания добавить пшено. Через 15 минут влить соевый соус и водку. Накрыть кастрюлю крышкой и варить еще 5 минут на слабом огне. Снять с огня и дать настояться 10 минут.

Кабачковый суп-пюре

1 кг кабачков, 200 г картофеля, 120 г моркови, 100 г лука, 200 г куриного бульона, 200 мл сливок, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец, гренки по вкусу

Кабачки, картофель, морковь и лук очистить. В кастрюле нагреть масло, обжарить измельченный чеснок с мелко нарезанным луком. Кабачки, картофель и морковь нарезать мелкими кубиками и добавить в кастрюлю. Тушить 7 минут, регулярно помешивая. Влить куриный бульон и довести овощи до

готовности. Отделить вареные овощи от бульона и взбить блендером до образования пюре. В кастрюлю с пюре влить бульон и горячие сливки. Кастрюлю закрыть, дать настояться. В готовый суп добавить соль, перец и гренки по вкусу.

Суп сырный с белыми грибами

50 г сушеных белых грибов, 700 г картофеля, 400 г сыра, 150 г лука, 100 г моркови, молотый перец и соль по вкусу

Залить грибы горячей водой и оставить на 30 минут. Вымоченные грибы нарезать небольшими кусочками. В кастрюлю налить воды, добавить грибы, посолить, варить 30 минут. Картофель очистить, нарезать кубиками или брусочками. Лук мелко нарезать, морковь натереть на средней терке. Положить в кастрюлю картофель, варить около 10 минут. Затем добавить морковь и лук. В конце приготовления положить нарезанный кусочками сыр, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать и снять с огня

Сухарики к супу можно пожарить на сливочном масле. Затем посолить их и смешать с мелко нарубленным чесноком.

Классический грибной суп

450–500 г грибов, 600 г картофеля, 150 г моркови, 150 г лука, 2–3 лавровых листа, молотый перец и соль по вкусу

Грибы нарезать, положить в кипящую воду, посолить, поперчить, варить 15–20 минут (свежие грибы варить 30 минут). Картофель очистить, нарезать кубиками или брусочками. Морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Положить картофель в кастрюлю, варить 7–10 минут. Затем добавить лук и морковь. Варить до готовности картофеля. В конце приготовления супа добавить лавровый лист, спустя 15 минут его удалить.

Суп-пюре с картофелем и шампиньонами

600 г картофеля, 300 г шампиньонов, 200 г лука, 500 мл сливок, 2 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

Картофель очистить, крупно нарезать, отварить в подсоленной воде до готовности. Готовый картофель измельчить в блендере. Лук нарезать мелкими кубиками, грибы нарезать. Обжарить лук на растительном масле до золотистого цвета. Добавить к луку грибы, немного посолить и жарить до испарения всей жидкости. Измельчить грибы с луком в блендере. Добавить грибы и лук к картофелю, влить горячие сливки, посолить и поперчить по вкусу. Довести до кипения, но не кипятить, сразу снять с огня.

Крем-суп с макаронами и помидорами

850 г помидоров в собственном соку, 100 г макаронных изделий, 150 г лука, 100 г моркови, 2 зубчика чеснока, 2 веточки базилика, 2 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

С помидоров снять кожицу. Лук, чеснок и базилик мелко нарезать, морковь натереть на средней терке. В кастрюле на растительном масле слегка обжарить лук и чеснок. Добавить морковь, немного обжарить. Выложить помидоры вместе с соком, тушить 5–7 минут. Добавить нарезанную зелень, соль и перец по вкусу, тушить 2–3 минуты. Взбить суп в блендере. Отдельно отварить макароны до готовности, воду слить. Суп перелить в кастрюлю, добавить макароны и перемешать.

Рассольник по-польски

2 л говяжьего бульона, 450 г картофеля, 450 г соленых огурцов, 100 г лука, 80 г моркови, 1 ст. л. сметаны, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, 200 мл огуречного рассола, соль по вкусу

В подогретый бульон добавить нарезанный кубиками картофель и отварить до готовности. Лук мелко нарезать, огурцы и морковь натереть на крупной терке. Морковь обжарить вместе с луком на сливочном масле. Добавить в кастрюлю огурцы, затем обжаренные лук и морковь, влить рассол. В миске смешать сметану с мукой и развести бульоном. Влить разведенную сметану в суп, размешать и довести до кипения.

Суп с сырными шариками

500 г картофеля, 2 л куриного бульона, 150 г

сладкого перца, 120 г моркови, 100 г лука, 100 г твердого сыра, 100 г муки, 70 г сливочного масла, 1 яйцо, 3 ст. л. растительного масла, перец, соль и специи по вкусу

Для приготовления сырных шариков сыр натереть на мелкой терке, добавить мягкое сливочное масло, муку, яйцо, соль и специи по вкусу. Хорошо перемешать и поставить на 30 минут в холодильник. Тем временем морковь натереть на крупной терке, сладкий перец нарезать соломкой, лук и картофель – кубиками. В сковороде нагреть масло и обжарить лук до золотистого цвета. Добавить морковь и жарить еще 3–4 минуты, периодически помешивая. Добавить болгарский перец и жарить еще около 5 минут, снять с огня, добавить перец, соль, специи по вкусу, перемешать. В кипящий бульон опустить картофель и обжаренные овощи, довести до кипения, убавить огонь и варить 15 минут. Скатать из сырной массы шарики размером с фундук. Добавить шарики в суп и варить около 10–15 минут.

Суп-пюре из красной чечевицы по-турецки

160 г красной чечевицы, 200 г помидоров, 100 г лука, 2 ст. л. риса, 2 л куриного бульона, щепотка молотой зиры, 1 ч. л. сухой мяты, 1 ст. л. растительного масла, перец и соль по вкусу, лимонный сок и сухарики для подачи

Рис и чечевицу промыть. Помидоры очистить от кожицы, нарезать небольшими кубиками. Лук очистить и мелко нарезать, спассеровать на растительном масле. Добавить к луку помидоры, тушить 5 минут. Всыпать чечевицу и рис и, помешивая, быстро обжарить. Влить бульон, посолить, всыпать специи и варить до готовности чечевицы, около 20–30 минут. Снять с огня и измельчить все блендером, затем вновь довести до кипения. Если суп слишком густой, его можно немного разбавить водой. Подавать с лимонным соком и сухариками.

Морковный суп-пюре

350 г моркови, 200 г лука, 100 г плавленого сыра, 2 ст. л. растительного масла, 1 л бульона, перец, соль по вкусу

Морковь очистить и натереть на крупной терке, лук и сыр

мелко нарезать. Нагреть масло в сковороде и обжарить лук до золотистого цвета. Добавить к луку морковь и обжаривать еще минуту. Бульон нагреть, положить в него сыр. Выложить в бульон морковь и лук, довести до кипения. Затем убавить огонь, закрыть кастрюлю крышкой и варить до готовности овощей. Готовому супу дать настояться 10 минут, затем измельчить блендером.

Гаспачо

400 г помидоров, 360 г огурцов, 100 г сладкого перца, 50 г лука, 4–5 зубчиков чеснока, 100 мл оливкового масла, соль по вкусу

Вымыть и очистить овощи, нарезать кусочками среднего размера. Налить в блендер оливковое масло. Добавить лук, чеснок, соль и взбить. В полученную смесь по очереди добавить сначала огурцы, затем перец, помидоры. Готовый суп слить в кастрюлю, перемешать, поставить в холодильник.

Французский чесночный суп

100 г чеснока, 800 мл воды, 200 г хлеба для гренков, 200 мл молока или сливок (10 %), 4 желтка, 1 веточка шалфея, 1 веточка тимьяна, 2 ст. л. оливкового масла, перец, соль, специи по вкусу

Чеснок залить кипятком и кипятить 1–2 минуты. Очистить шелуху и обжарить чеснок на оливковом масле до золотистого цвета. Хлеб нарезать кубиками и обжарить в чесночном масле. Воду, в которой варился чеснок, процедить для варки супа. Долить кипятка до 800 мл. Взбить желтки, влить в них молоко, добавить измельченную зелень, соль и специи. Перемешать. Воду в кастрюле довести до кипения и медленно влить туда смесь с желтками. Как только суп закипит, снять его с огня и всыпать обжаренный чеснок.

Гороховый суп

160 г сушеного гороха, 1,5 л воды, 350 г картофеля, 100 г лука, 100 г помидоров, 50 г сладкого перца, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, щепотка куркумы, щепотка молотого кориандра, щепотка кумина, щепотка молотого имбиря, соль по вкусу

Горох замочить в воде на 8–9 часов. Промыть, залить водой и поставить на огонь. Картофель очистить и нарезать небольшими кубиками. Лук и чеснок очистить и мелко нарезать. В сковороде с растительным маслом обжарить до золотистого цвета нарезанный лук. Затем добавить чеснок и жарить еще 1–2 минуты. Переложить лук и чеснок в тарелку. Выложить в сковороду специи (кукурму, кориандр, кумин, имбирь). Сразу добавить нарезанный картофель и обжаривать на среднем огне в течение 3–4 минут. За 10 минут до окончания варки добавить к гороху картофель, через 5 минут – нарезанный полосками перец и обжаренный лук с чесноком. За 2–3 минуты до конца варки добавить нарезанный помидор без кожицы, томатную пасту и соль по вкусу.

Молочные супы и каши-размазни необходимо готовить в посуде с максимально толстым дном, чтобы они не пригорали.

Молочный суп с картофельными клецками

1 л молока, 400 г картофеля, 2 яйца, 3 ст. л. пшеничной муки, 1–2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу

Картофель отварить и натереть на крупной терке. Отделить белки от желтков. Смешать сливочное масло с картофелем и желтками, посолить. Белки взбить до образования пены и добавить к картофельной массе, всыпать муку, перемешать. Довести молоко до кипения, столовой ложкой опускать тесто в кипящее молоко, варить в течение 10 минут. Добавить соль по вкусу и снять с огня.

Молочный суп с гречневой кашей

200 г гречневой крупы, 400 мл воды, 500 мл молока, 2 ст. л. сливочного масла, соль и сахар по вкусу

Отварить гречневую крупу в нескольких водах, готовую кашу промыть, добавить в кастрюлю с чистой водой, посолить по вкусу. Когда вода закипит, убавить огонь, накрыть крышкой и томить 15–20 минут. Добавить в кастрюлю молоко со сливочным маслом. Дать снова закипеть, при появлении пены помешивать. Добавить сахар по вкусу. Через несколько минут после закипания снять с огня.

Молочный суп с сухофруктами

300 мл молока, 100 мл воды, 50 г риса, 30 г чернослива, 30 г кураги, 1–2 ст. л. сливочного масла, соль и сахар по вкусу

В кипящую воду добавить рис и варить около 10 минут до полуготовности. Добавить мелко нарезанный чернослив и курагу, варить еще 5 минут. Влить молоко. Довести до кипения снять с огня. Добавить соль и сахар по вкусу.

Молочный суп с картофелем и макаронами

1 л молока, 500 мл воды, 300 г картофеля, 80 г моркови, 150 г макаронных изделий, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. сливочного масла, 2 веточки петрушки, перец и соль по вкусу

Вскипятить воду, добавить молоко, довести до кипения еще раз, добавить соль по вкусу. Картофель и морковь натереть на крупной терке. Из картофеля отжать сок. В кипящий бульон добавить морковь, картофель и макароны. Варить до готовности макарон. Добавить пропущенный через пресс чеснок, масло, измельченную петрушку и перец по вкусу. Снять с огня и дать настояться 10 минут.

Молочный суп с морепродуктами

300 г морепродуктов, 300 г рыбного филе, 200 г лука, 200 мл сметаны, 150 мл сливок, 100 г муки, 500 мл молока, 500 мл воды, 1 ст. л. сливочного масла

Вскипятить воду для супа, добавить в кастрюлю с водой молоко. Лук мелко нарезать и обжарить на сливочном масле. В сковороду с обжаренным луком добавить муку, сливки и сметану, тушить около 5 минут. Выложить содержимое сковороды в кастрюлю. Положить в суп нарезанное небольшими кусочками филе и морепродукты. Варить 10 минут, снять с огня и дать настояться 15 минут.

Молочный суп с макаронами

200 г макаронных изделий, 500 мл молока, 2 ст. л. сахара, щепотка соли

Отварить макароны в подсоленной воде до практически готового состояния. Откинуть на дуршлаг. Вернуть макароны в кастрюлю, залить кипящим молоком, добавить соль и сахар по вкусу. Кипятить 1–2 минуты и снять с огня.

Молочный суп с ванильными клецками

1 л молока, 2 яйца, 2–3 ст. л. муки, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. ванильного сахара

Поставить кастрюлю с молоком на огонь. Взбить венчиком яйца, добавить сахар, ванильный сахар, муку и перемешать. Когда молоко закипит, уменьшить огонь и опускать в него клецки чайной ложкой. Дать покипеть около 2 минут, снять с огня.

Молочный суп с креветками

500 г креветок, 100 г белого лука, 100 г стеблей черешкового сельдерея, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. муки, 90 г томатной пасты, 500 мл рыбного бульона, 500 мл молока, зелень 4–5 веточек петрушки и укропа, лавровый лист и соус по вкусу

Нарезать лук мелкими кубиками. У стеблей сельдерея удалить грубые волокна, нарезать так же. Чеснок натереть на терке. В кастрюле нагреть оливковое и сливочное масла, добавить лук, через 1 минуту – чеснок. Пассеровать лук с чесноком до золотистого цвета, затем добавить мелко нарезанный сельдерей и жарить около 1 минуты. Добавить томатную пасту, муку и жарить на слабом огне еще 1 минуту. Влить в кастрюлю бульон и холодное молоко, довести до кипения. Положить лавровый лист и соус по вкусу. В закипевший суп добавить очищенных креветок и довести до кипения. Посолить, посыпать измельченной зеленью и снять с огня.

Молочный суп с вишней и апельсином

500 мл молока, 100 г риса, 100 г свежей вишни, 100 г апельсина, 2 ст. л. меда, щепотка корицы, соль по вкусу

Отварить рис в слегка подсоленной воде. Молоко поставить на средний огонь, добавить снятую цедру апельсина. Помешивая,

довести до кипения, положить в молоко вишню, проварить 2 минуты, добавить мед и размешать до растворения. Выключить огонь, всыпать корицу и перемешать. Накрыть кастрюлю крышкой и оставить на плите на 5 минут. Готовый рис разложить по тарелкам и залить молоком из кастрюли.

Блюда из мяса и птицы

Свинина с мятой и орехами

400 г свиного филе, 100 г орехов кешью, 100 г имбиря, 100 мл сока лайма, 4 зубчика чеснока, 2–3 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. рыбного соуса, 2–3 ст. ложки арахисового масла, 5–6 перьев зеленого лука, 3 веточки мяты, 3 веточки кинзы, 1 ст. л. сахара, молотый перец и соль по вкусу

Свинину нарезать тонкими ломтиками. Нагреть в сковороде арахисовое масло и жарить свинину 2–3 минуты, посолить, поперчить, выложить на блюдо. Измельчить орехи. Чеснок нарезать пластинками. Имбирь натереть на терке. В оставшемся в сковороде масле обжарить чеснок, имбирь, добавить орехи, соевый и рыбный соусы, сахар, сок лайма, мелко нарезанные зеленый лук, кинзу и мяту. В полученный соус выложить свинину, перемешать, жарить все вместе 2–3 минуты.

Свинина с корицей и горчицей

600–700 г свинины, 3–4 ст. л. горчицы, 6 зубчиков чеснока, 1 ч. л. молотой корицы, 3–4 звездочки аниса, 1 ч. л. красного перца, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Духовку предварительно нагреть до 220 °С. Нарезать свинину ломтиками толщиной 1 см. Слегка отбить, смазать с обеих сторон горчицей и уложить в глубокую форму для запекания. Истолочь в ступке очищенный чеснок вместе с перцем, анисом, корицей и щепоткой соли, добавить растительное масло. Смазать этой смесью свинину. Накрыть форму бумагой для выпечки. Выпекать на верхнем уровне духовки 25–30 минут.

Свинина с маринованным луком и грибами

1 кг свиной корейки, 300 г лука, 300 г шампиньонов, 300 г сыра, 3 ст. л. уксуса, 4–5 перьев зеленого лука, 1 лавровый лист, перец, соль, специи по вкусу

Лук очистить, нарезать кольцами, залить 100 мл кипятка с добавлением уксуса и лаврового листа, оставить на 10–15 минут.

Шампиньоны промыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Сыр нарезать пластинками. Мясо промыть в прохладной воде, обсушить, сделать надрезы на расстоянии 1 см друг от друга, не дорезая до основания куска 1–1,5 см. Свинину посолить, натереть специями сверху и в надрезах. Положить в каждый надрез по ломтику сыра, кольцу лука и 2–4 ломтика грибов. Завернуть мясо в фольгу, выложить на противень и поставить в духовку. Запекать 1 час при 180–200 °С. Подавать можно как в горячем, так и в холодном виде, нарезав ломтиками и посыпав рубленым зеленым луком.

Чтобы мясной фарш не прилипал к рукам при приготовлении котлет или тефтелей, можно смазать руки растительным маслом или обмакивать их в миску с водой.

Мясные рулетики с грибами

500 г говядины или свинины, 300 г грибов (белых, подберезовиков, подосиновиков, вешенок), 400 г лука, 150 мл майонеза или сметаны, 100 мл кетчупа, 4–5 веточек петрушки, 4 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

Мясо промыть, обсушить, нарезать ломтиками толщиной 1 см, хорошо отбить с двух сторон, посолить и слегка поперчить. Грибы промыть, очистить, мелко нарезать. Лук мелко нарубить и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Добавить в лук грибы, посолить, поперчить, жарить до готовности. На каждый кусок мяса выложить грибную начинку, свернуть мясо рулетиками, закрепить края зубочисткой или обвязать ниткой. Рулетики немного обжарить в растительном масле. Майонез или сметану тщательно перемешать с кетчупом. Обжаренные рулетики выложить в глубокий противень или форму для запекания, залить соусом и запекать в духовке 40–50 минут при 180–200 °С. Подавать горячими, украсив овощами и зеленью. Отличным гарниром к блюду будет жареный или отварной картофель.

Свиные рулетики с орехами и черносливом

1 кг свинины, 200 г чернослива без косточек, 100 г очищенных грецких орехов, 1 яйцо, 100 г панировочных сухарей, 80 мл растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

Свинину нарезать ломтиками толщиной 5–7 мм, тщательно отбить, немного посолить. Чернослив промыть, обсушить и мелко нарезать. Орехи измельчить и смешать с нарезанным черносливом. На каждый кусочек свинины положить начинку из орехов и чернослива, свернуть рулетиками и закрепить края зубочисткой или обвязать ниткой. Тщательно взбить яйцо, посолить и поперчить. Каждый рулетик обмакнуть в яйцо, обвалять в сухарях и выложить в сковороду с нагретым растительным маслом. Жарить 40–60 минут в зависимости от толщины рулетиков. В процессе жарки рулетики периодически переворачивать. Подавать горячими.

«Кармашки» с ананасами

600–700 г свиного филе, 300 г консервированных ананасов, 50–70 г сыра, 1 яйцо, 100 г панировочных сухарей, 80 мл растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

Ананасы вынуть из банки, дать стечь соку, нарезать мелкими ломтиками. Сыр натереть на крупной терке. Свинину промыть, обсушить, нарезать плоскими кусочками толщиной 1,5–2 см. В каждом кусочке сбоку сделать глубокий надрез, чтобы получился «кармашек». Мясо посолить и поперчить, в том числе и в надрезе. В каждый «кармашек» положить немного сыра, несколько ломтиков ананаса, сколоть края зубочисткой. Яйцо взбить в пышную пену, посолить. Обмакнуть «кармашки» в яйцо, обвалять в панировочных сухарях. Жарить на сковороде в растительном масле с двух сторон до готовности, по 15 минут с каждой стороны. Подавать горячими.

Свиной ошеек фаршированный

1,5 кг свиного ошейка, 500 г вешенок, 100 г плавленого сыра, 50 г твердого сыра, 2–3 зубчика чеснока, 2 ст. л. уксуса, 3 ст. л. растительного масла, 250 мл минеральной воды «Боржоми», смесь перцев, паприка и соль по вкусу

Свиной ошеек промыть, обсушить, разрезать «книжкой», натереть солью, смесью перцев, паприкой. Мелко нарезать чеснок и выложить на внутреннюю поверхность мяса. Ошеек опустить на 2 часа в маринад из «Боржоми» и уксуса. Вешенки нарезать, обжарить в растительном масле. Плавленый сыр натереть на

крупной терке. На развернутое маринованное мясо выложить слой грибов, посыпать тертым плавленым сыром, соединить края мяса, сколоть зубочистками. Сверху натереть ошеек паприкой. Мясо обернуть фольгой, выложить на противень, налить в него немного маринада и запекать 1,5–2 часа при 180–200 °С. Когда мясо будет готово, развернуть фольгу, посыпать тертым твердым сыром и запекать в духовке еще 15 минут.

Старое мясо перед жаркой следует слегка отбить и полить лимонным соком. После того как сок впитается, жарить на хорошо нагретой сковороде.

Свиные «пальчики»

500–700 г свиного ошейка, 200 г шампиньонов, 150 г твердого сыра, 200 г соленых огурцов, 2 яйца, 2 ст. л. сметаны, 100 мл минеральной воды, 4–5 ст. л. муки, 80 мл растительного масла, перец, соль и специи по вкусу

Мясо промыть, обсушить, нарезать широкими ломтиками толщиной 5–7 мм, тщательно отбить с двух сторон, посолить, натереть специями по вкусу. Грибы очистить, вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить и мелко нарезать. Сыр и соленые огурцы нарезать брусочками, выложить их вместе с грибами на отбивные и аккуратно свернуть рулетиками. Закрепить ниткой или зубочисткой. Яйца тщательно взбить, добавить соль, перец, сметану, минеральную воду и муку, чтобы получилось тесто как на оладьи. Рулетики обмакнуть в кляр и обжарить со всех сторон в растительном масле до румяной корочки. Приготовленные «пальчики» выложить в форму для запекания или на противень, смазанный растительным маслом. Запекать при температуре 150–170 °С 20–30 минут. Подавать горячими.

Свинина «Барская»

500 г свинины, 2 ст. л. измельченных грецких орехов, 75 г соленых огурцов, 2 зубчика чеснока, 7 веточек петрушки, 3 ст. л. смеси майонеза со сметаной, 2 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

Мясо нарезать порционными кусками. Отбить, посолить, поперчить, обжарить с двух сторон до полуготовности.

Приготовить соус: мелко нарезать зелень, огурец, добавить пропущенный через пресс чеснок, орехи, смешать с майонезом и сметаной, чтобы получилась густая масса. Отбивные выложить в форму, сверху толстым слоем распределить соус. Запекать в духовке 20–30 минут при 220 °С.

Ароматные свиные ребрышки

1 кг свиных ребрышек, 100 г лука, 1 ст. л. коньяка, 4 ст. л. портвейна, 100 мл воды, 1 ст. л. сливочного масла, черный перец горошком и соль по вкусу

Свинину разделить на порционные куски. Черный перец истолочь в ступке. Обвалять каждый кусок свинины в перце со всех сторон. Растопить сливочное масло в сковороде и обжарить свинину со всех сторон до готовности, переложить в кастрюлю. Нарезать лук полукольцами, обжарить в масле, добавить коньяк, вино, воду и тушить до размягчения лука. Готовым соусом полить свинину и посолить по вкусу. Подавать с картофельным пюре.

Свиные ребрышки с овощами

1 кг свиных ребрышек, 100 г лука, 150 г помидоров, 100 г оливок, 70 г сладкого перца, 10 г перца чили, 3–4 зубчика чеснока, 4–5 веточек петрушки, 3 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

Обжарить ребрышки со всех сторон на растительном масле до золотистой корочки, в конце приготовления добавить чеснок, предварительно пропустив его через пресс. В другой сковороде обжарить крупно нарезанный лук. Помидоры нарезать кубиками. Удалить из оливок косточки. Сладкий перец очистить, удалить сердцевину с семенами и мелко нарезать, перец чили измельчить. Добавить в сковороду к луку перец, помидор, оливки и измельченную петрушку, посолить и тушить на среднем огне 10 минут. Соединить овощи и мясо, посолить, поперчить, перемешать и снять с огня.

Свиные ребрышки с пряностями

500 г свиных ребрышек, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. кунжутного масла, 1 ст. л. соевого соуса, щепотка семян тмина, щепотка семян фенхеля, щепотка кориандра, 2 ст. л. растительного масла, перец и соль по

вкусу

Мелко нарезанный чеснок смешать с солью, медом, кунжутным маслом, соевым соусом и пряностями. Ребрышки натереть полученной пряной смесью, обжарить в растительном масле, добавить немного воды и тушить на слабом огне 25 минут. Подавать со свежими или маринованными овощами и зеленью.

Рулет из телятины в майонезе

1 кг телятины (одним пластом), 300 мл майонеза, 120 г лука, 100 г моркови, 50 г корня петрушки или сельдерея, 5–6 веточек петрушки, 4 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Мясо промыть, обсушить, тщательно отбить с двух сторон, чтобы получился тонкий прямоугольный пласт. Натереть верхнюю сторону солью. Лук нарезать полукольцами и обжарить в растительном масле до прозрачности. Морковь натереть на крупной терке или нарезать соломкой. Корень петрушки или сельдерея промыть, очистить и мелко нарезать. Лук, коренья, мелко нарезанную петрушку и измельченный чеснок выложить ровным слоем на мясо, отступив от края 2–3 см. Начинку полить майонезом (100–150 мл), свернуть пласт рулетом и закрепить края зубочистками. В сковороду или форму для запекания налить 100–150 мл воды и выложить в нее рулет. Запекать 2 часа, добавляя воду по мере необходимости. Мясо остудить, нарезать порционными кусками, полить оставшимся майонезом и украсить зеленью.

Рулет из телятины

1 кг телятины, 150 г моркови, 100 г лука, 100 г твердого сыра, 1 ломтик белого батона, 100 мл молока, 3 яйца, 4 веточки петрушки, 4 веточки укропа, 2 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

Мясо промыть, пропустить через мясорубку. 2 яйца сварить вкрутую. Сыр натереть на терке. Батон размочить в молоке, пропустить через мясорубку вместе с луком и частью зелени, соединить с фаршем. Фарш посолить, поперчить, вбить 1 сырое яйцо и тщательно перемешать. На мокрую полотняную салфетку выложить фарш слоем 1,5 см. Сверху распределить рубленые яйца, оставшуюся зелень, выложить нарезанную соломкой или

натертую на крупной терке морковь. Посыпать 2 ст. л. тертого сыра. Аккуратно свернуть рулетом, уложить на смазанную маслом фольгу, завернуть и запекать в духовке при 180 °С 30 минут. Затем развернуть фольгу, посыпать рулет оставшимся сыром и запекать еще 15 минут. Подавать можно горячим или холодным, украсив зеленью.

Рулет из телятины с копченой грудинкой и ветчиной

1,5 кг телятины одним пластом, 300 г ветчины, 200 г копченой грудинки, 2 ст. л. горчицы, 100 г моркови, 70 г корня петрушки или сельдерея, 50 г лука, 300 мл сметаны, 3–4 ст. л. растительного масла, зелень, соль и специи по вкусу

Промытое и обсушенное мясо разрезать так, чтобы получился тонкий прямоугольный пласт. Слегка отбить, посолить, натереть специями, сделать неглубокие надрезы и нашпиговать их тонкими кусочками грудинки. Затем смазать горчицей, сверху выложить ровным слоем ломтики ветчины. Свернуть пласт рулетом, перевязать нитками и обжарить на растительном масле до золотистого цвета со всех сторон. Обжаренный рулет смазать сметаной, выложить в форму для запекания или сковороду, долить 200 мл воды, добавить нарезанные соломкой коренья и кольца лука. Тушить в духовке, периодически поливая образующимся соком, 2,5–3 часа. Подавать рулет можно как в горячем, так и холодном виде.

Грудинка телячья, фаршированная печенкой

1 кг телячьей грудинки, 300 г говяжьей или телячьей печенки, 100 г сала, 100 г лука, 100 г гречневой крупы, 1 яйцо, 1 ст. л. растительного масла, перец, соль и специи по вкусу

Грудинку промыть, обсушить, сделать глубокий надрез, чтобы получился большой «карман». Натереть мясо солью и специями со всех сторон и оставить на 2 часа. Обжарить на растительном масле печенку, остудить, пропустить через мясорубку. Сало мелко нарезать и отдельно обжарить на нагретой сковороде, затем добавить мелко нарезанный лук и жарить еще 3 минуты. Лук, сало и печенку перемешать, посолить. Из гречневой крупы сварить кашу и добавить в печеночный фарш. Яйцо отварить, мелко нарубить, вмешать в фарш. Все посолить,

поперчить, тщательно перемешать. Уложить фарш в мясной «карман», края сколоть зубочистками или зашить нитками. Завернуть мясо в фольгу, выложить на противень, влить немного воды и запекать при 180–200 ˚С около 2 часов. Затем фольгу развернуть и запекать мясо еще 20–30 минут. Подавать грудинку можно в горячем или холодном виде.

Для образования на мясе аппетитной корочки его можно обмазать сметаной или кефиром, обжарить на сильном огне, затем томить до готовности. Корочка способствует сохранению сока в мясе.

Лопатка баранья фаршированная

1 кг лопаточной части баранины, 300 г шампиньонов, 200 г ветчины, 5–6 веточек петрушки, 5 листиков мяты, 2 яйца, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. молока, 1 ч. л. измельченного сушеного чабреца, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль и специи по вкусу

Мясо отделить от кости, промыть, обсушить, слегка отбить, натереть солью и специями. Грибы промыть, очистить, мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Ветчину нарезать мелкими кубиками, петрушку и мяту измельчить. Соединить грибы, ветчину, зелень, яйца, муку, молоко, чабрец, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Готовый фарш выложить на мясо, свернуть рулетом, перевязать ниткой или шпагатом. Рулет выложить в кастрюлю или глубокую сковороду, влить 200–300 мл воды и тушить на медленном огне около 2 часов. Затем остудить, обсушить, выложить на смазанный растительным маслом противень и запекать в духовке еще около 1 часа до образования румяной корочки.

Трубочки из телятины

400–500 г телячьего филе, 100 г ветчины или копченого сала, 50 г твердого сыра, 2 веточки укропа, 2–3 веточки базилика, 1 ст. л. горчицы, 1 ст. л. сметаны, 3 ст. л растительного масла, соль и специи по вкусу

Телятину промыть, обсушить, нарезать порционными кусками толщиной 1 см и тщательно отбить с двух сторон, посолить, натереть специями. Сметану и горчицу тщательно перемешать и смазать каждый кусочек. Выложить на край каждой

отбивной мелко нарезанную зелень и ломтик ветчины или копченого сала, свернуть рулетиком, закрепить края зубочисткой и жарить на нагретом масле с двух сторон до золотистой корочки. Переложить трубочки в форму для запекания или на противень, добавить немного воды и запекать при 160–180 °С примерно 30 минут. Затем посыпать тертым сыром и запекать еще 10 минут. Подавать трубочки лучше горячими.

«Ласточкино гнездо»

500 г фарша, 300 г помидоров, 100 г сыра, 100 г лука, 75 г сладкого перца, 3 веточки укропа, 3 зубчика чеснока, 2 ломтика батона, 50 мл молока, 2 яйца, 1 ст. л. растительного масла, майонез, кетчуп, перец, приправы к мясу, соль по вкусу

Фарш смешать с размоченным в молоке и отжатым батоном, измельченными чесноком и укропом, добавить яйца, соль, перец, приправы к мясу. Хорошо вымесить и сформовать лепешки, выложить их на смазанный растительным маслом противень. Нарезать сыр тонкими ломтиками, помидоры, лук, перец – тонкими кружочками. На каждую мясную лепешку выложить слоями: кетчуп, лук, майонез, помидор, майонез, сыр, перец. Слегка примять начинку внутрь. Запекать в нагретой до 180 °С духовке 30 минут.

Запеканка с мясом и картофелем

500 г мясного фарша, 1 кг отварного картофеля, 150 г плавленого сыра, 50 г твердого сыра, 100 г лука, 100 г помидоров, 1 яйцо, 2 желтка, 1 ст. л. горчицы, 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, 3–4 веточки петрушки, соль по вкусу

Фарш смешать с яйцом, горчицей, майонезом, тертым плавленым сыром. Смазать маслом форму, посыпать панировочными сухарями. Отварной картофель размять вилкой, посолить, добавить 2 желтка, перемешать и выложить в форму ровным слоем толщиной 1 см. Лук и зелень мелко нарезать, посолить, поперчить, перемешать и выложить на картофель, посыпать тертым твердым сыром. Мокрыми руками сформовать из фарша лепешки толщиной 1 см и выложить на пюре. Можно просто выложить фарш ровным слоем сверху пюре. Украсить

ломтиками помидора. Запекать в духовке 30 минут при максимальной температуре.

Печенка, жаренная в тесте

400 г говяжьей печенки, 2 яйца, 50 г пшеничной муки, 50 мл молока, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Из яиц, муки, молока и соли приготовить жидкое тесто. Печенку нарезать тонкими ломтиками и отбить. Каждый ломтик окунуть в тесто и жарить на масле до готовности.

Печенка свиная тушеная

600 г свиной печенки, 60 г шпика, 2–3 ст. л. муки, 2 ст. л. смальца, 125 мл сметаны, 125 мл воды, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, молотый перец и соль по вкусу

Печенку тщательно промыть, очистить от пленок и желчных протоков, обсушить. Шпик нарезать брусочками, посыпать перцем. Нашпиговать печенку шпиком, обвалять в муке, подрумянить в нагретом смальце с обеих сторон. Переложить в кастрюлю, влить воду, тушить около 15 минут на слабом огне под крышкой. Огонь уменьшить до минимума, всыпать оставшуюся муку, посолить, поперчить, прокипятить, влить сметану. Печенка должна быть внутри розовой. Подавать на стол вместе с соусом, посыпав зеленью петрушки.

Телячья печенка со шпинатом и зеленью

500 г телячьей печенки, 450 г шпината, 1 ст. л. рубленой петрушки, 1 ст. л. рубленой кинзы, 50 г сливочного масла, 4–6 ст. л. бальзамического уксуса, 3 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

Печенку нарезать кусками толщиной 2 см, обвалять в смеси соли и перца, обжарить в растительном масле по 1–2 минуты с каждой стороны на сильном огне, полить бальзамическим уксусом и посыпать зеленью. Шпинат промыть, откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости, затем посолить. Растопить в сковороде сливочное масло, положить в него шпинат и тушить на

медленном огне 2–3 минуты. Выложить на блюдо готовый шпинат, сверху положить печенку с зеленью и сразу подавать на стол.

Печенка с морковью

250 г печенки, 200 г лука, 200 г моркови, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. маргарина, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 3–4 веточки петрушки, молотый перец и соль по вкусу

Нагреть в кастрюле растительное масло и обжарить мелко нарезанный лук. Печенку нарезать полосками, выложить к луку и жарить 5 минут. Посыпать мукой, поперчить, посолить и перемешать. Морковь очистить, нарезать пластинками, варить в течение 20 минут в небольшом количестве подсоленной воды с добавлением маргарина. Добавить к печенке с луком вареную морковь, залить сметаной, осторожно перемешать и прогреть. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки.

Индюшиная грудка, фаршированная орехами и сыром

1 кг филе индейки, 150 г твердого сыра, 2 яйца, 2 ст. л. очищенных грецких орехов, 5–6 веточек укропа, 5–6 перьев зеленого лука, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. горчицы, ½ ч. л. лимонной цедры, 5 ст. л. панировочных сухарей, 3 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу

Филе индейки промыть, обсушить и разрезать так, чтобы получился глубокий «карман». Мед, горчицу, соль, специи перемешать и смазать мясо со всех сторон полученным соусом. Сыр натереть на крупной терке. Укроп и зеленый лук мелко нарезать. 1 яйцо сварить вкрутую, остудить и мелко нарубить. Сыр, измельченные орехи, зеленый лук, укроп, лимонную цедру, рубленое яйцо перемешать и заполнить фаршем мясной «карман». Края зашить. Оставшееся яйцо взбить. Филе обмакнуть в яйцо, затем запанировать в сухарях. Обжарить на растительном масле с двух сторон. Затем выложить филе в форму для запекания и поставить в нагретую до 180 °С духовку. Запекать 40–50 минут.

Печенка с яблоками

400 г печенки, 200 г лука, 200 г яблок, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. смальца, 2 ст. л. растительного масла, молотый

перец и соль по вкусу

Печенку нарезать, обвалять в муке и жарить 6–8 минут в нагретом растительном масле, посолить, поперчить. Лук нарезать кольцами, яблоки очистить, нарезать ломтиками. В отдельной сковороде растопить смалец, обжарить лук. Вынуть лук и обжарить в оставшемся жире яблоки. Выложить готовую печенку на блюдо, сверху уложить лук и яблоки.

Отварное мясо будет более сочным, если его варить большим куском. Класть мясо нужно в кипящую, а не холодную воду, и варить на самом слабом огне.

Фаршированная ножка индейки

1,5 кг ножки индейки (1 шт.), 150 г свиного фарша, 100 г брынзы, 100 г шампиньонов, 100 г моркови, 50 г лука, 3 ст. л. измельченных грецких орехов, 4–5 веточек петрушки, 100 мл белого сухого вина, 4 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу

Ножку индейки промыть, обсушить, аккуратно снять кожу, мясо отделить от кости. Кость удалить, обрубив у основания. Мясо индейки пропустить через мясорубку. Брынзу натереть на крупной терке или нарезать небольшими кубиками. Грибы вымыть, очистить, нарезать небольшими ломтиками. Морковь очистить, нарезать маленькими кубиками или натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать и обжарить в растительном масле до прозрачности, добавить грибы и морковь, жарить еще 5 минут. Зелень мелко нарезать. Фарш из индейки перемешать со свиным фаршем, добавить брынзу, грибы с луком и морковью, орехи, зелень, соль, специи и тщательно перемешать. Полученной начинкой наполнить кожу, края сшить. Ножку обжарить с двух сторон на нагретом растительном масле до появления золотистой корочки. Затем выложить в форму для запекания, добавить вино и запекать в духовке около 1 часа, периодически поливая выделившимся соком.

Филе индейки с клюквой и брусникой

1–1,5 кг филе индейки, 120 г клюквы, 120 г брусники, 4–5 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. сахара, 1 зубчик чеснока, соль и специи по вкусу

Филе промыть, обсушить, сделать глубокий надрез, чтобы получился «карман». Чеснок размять с солью и специями и натереть мясо со всех сторон. Клюкву и бруснику вымыть и протереть через сито. 3 ст. л. отложить, а в оставшееся пюре добавить сахар, сухари, тщательно перемешать. Этой начинкой наполнить разрез в мясе, края зашить. Филе полить клюквенно-брусничным пюре, завернуть в фольгу и запекать в духовке около 1 часа. Затем фольгу развернуть и запекать мясо еще 15 минут. Готовое блюдо лучше всего подавать с рассыпчатым рисом.

Гусь фаршированный

1 гусь (3–3,5 кг), 1 кг картофеля, 400 г кислых яблок, соль и специи по вкусу

Гуся вымыть, обсушить, натереть солью и специями снаружи и внутри и оставить на 2–3 часа. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками и отварить в подсоленной воде до полуготовности. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать дольками или кубиками. Картофель и яблоки перемешать и начинить смесью гуся. Разрез зашить или сколоть зубочистками. Гуся завернуть в фольгу и запекать 2 часа при 200 °С. Затем фольгу развернуть и оставить гуся в духовке еще на 40–60 минут. Подавать с печеным или жареным картофелем, тушеной капустой или гречневой кашей.

Гусь, фаршированный кислой капустой и тмином

1 гусь (3–4 кг), 800 г квашеной капусты, 300 г лука, 2 ст. л. растительного масла, ½ ст. л. тмина, соль и специи по вкусу

Гуся вымыть, обсушить, натереть солью и специями снаружи и внутри и оставить на 2–3 часа. Лук очистить и мелко нарезать, обжарить на растительном масле до прозрачности. Выложить в сковороду с луком квашеную капусту и тушить 10–15 минут, добавить тмин. Капустой начинить гуся, сколоть разрез зубочистками. Завернуть гуся в фольгу, выложить на противень и поставить в духовку. Запекать 2 часа при 200 °С. Затем развернуть фольгу и запекать гуся еще 40 минут.

Гусь, фаршированный лапшой

1 гусь (4 кг), 300 г лапши, 300 г шампиньонов, 200 г

лука, 2 ст. л. майонеза, 3 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу

Гуся вымыть, обсушить. Майонез, соль и специи смешать и полученным соусом натереть тушку внутри и снаружи. Оставить на 2–3 часа. Грибы и лук вымыть, очистить, мелко нарезать. На растительном масле обжарить лук до золотистого цвета, добавить грибы и жарить еще 5 минут. Лапшу отварить в подсоленной воде. Лапшу и грибы с луком смешать и этим фаршем начинить гуся. Положить гуся в рукав для запекания. Запекать при температуре 180–200 °С около 3 часов.

Гусь, фаршированный картофелем с черносливом

1 гусь (3,5–4,5 кг), 1 кг картофеля, 100 г чернослива без косточек, 2 ст. л. изюма, 1 ч. л. смеси перцев, соль по вкусу

Гуся вымыть, обсушить, натереть солью и смесью перцев снаружи и внутри и оставить на 2–3 часа. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками или брусочками и отварить в подсоленной воде до полуготовности. Чернослив и изюм вымыть, залить кипятком и оставить на 3–5 минут. Затем чернослив нарезать небольшими кусочками. Смешать картофель, изюм, чернослив и начинить гуся. Разрез зашить или сколоть зубочистками. Гуся обернуть фольгой и поставить в нагретую до 200 °С духовку на 2 часа. Затем фольгу развернуть и запекать гуся еще 40 минут, чтобы образовалась аппетитная корочка.

Гусь, фаршированный черносливом и яблоками

1 гусь (3–4 кг), 1 кг яблок, 300 г чернослива без косточек, 200 г лука, 2 ст. л. растительного масла, 4–5 веточек петрушки, 4 ст. л. сметаны, соль и специи по вкусу

Гуся промыть, обсушить, удалить внутренний жир. Соль, специи и сметану смешать, натереть соусом гуся внутри и снаружи. Яблоки вымыть, очистить от кожуры и сердцевины и нарезать дольками. Чернослив промыть, залить кипятком на 3–5 минут, затем нарезать небольшими кусочками. Очищенный лук нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле до прозрачности. Яблоки перемешать с черносливом и луком, добавить по вкусу соль и специи и приготовленной начинкой

фаршировать гуся. Разрез сколоть зубочистками. Завернуть гуся в фольгу и поставить в нагретую до 200 °С духовку на 2 часа. Затем фольгу развернуть и запекать гуся еще 40 минут. Подавать горячим, украсив яблоками и петрушкой.

Куриные рулеты, фаршированные сыром

1,5 кг куриных окорочков, 150 г твердого сыра, 3–4 веточки укропа, 2 зубчика чеснока, 2 ч. л. желатина, 4 веточки петрушки, молотый перец и соль по вкусу

Окорочка промыть, обсушить, разрезать вдоль, отделить кость и обрезать у основания ножки, чтобы получился пласт мяса с кожей. Натереть сыр на крупной терке, мелко нарезать укроп, измельчить чеснок, все перемешать. Пласты мяса выложить внахлест на доску или пергамент, сформовать из них две полосы (для 2 рулетов). Посолить, поперчить, посыпать сухим желатином (по 1 ч. л. на каждый рулет) и выложить начинку. Аккуратно свернуть мясо рулетами, обвязать ниткой. Рулеты завернуть в фольгу, выложить на сковороду или противень и запекать 40–60 минут. Остудить, нарезать кусочками, украсить зеленью.

Цыпленок, фаршированный сухофруктами

1 цыпленок (1,2–1,5 кг), 200 г чернослива без косточек, 100 г инжира, 100 г кураги, 200 мл белого сухого вина, 100 мл растительного масла, соль и специи по вкусу

Цыпленка промыть, обсушить, посолить, натереть специями внутри и снаружи и оставить на 20 минут. Сухофрукты промыть, перебрать и замочить в вине на 20–30 минут. Цыпленка нафаршировать размоченными сухофруктами, разрез зашить. Положить тушку в неглубокую сковороду или на противень, полить остатками вина и растительным маслом. Запекать при 180 °С около 1 часа. Вместе с цыпленком на противень можно положить помидоры, болгарский перец, лук. Подавать горячим.

Цыпленок, фаршированный яблоками

1,5 кг цыпленка (1 тушка), 250 г яблок, 80 г измельченных грецких орехов, 3 ст. л. меда, 3 ст. л. сметаны, 3–4 веточки петрушки, соль и специи по вкусу

Цыпленка промыть, обсушить. Сметану смешать с солью и специями и натереть цыпленка снаружи и внутри. Отставить на 30 минут. Яблоки вымыть, очистить от кожуры, удалить сердцевину, нарезать небольшими ломтиками. Яблоки смешать с грецкими орехами (1 ст. л. оставить для украшения) и начинить тушку. Разрез зашить. Запекать цыпленка при температуре 180 °С 1,5 часа, затем вынуть, смазать медом, посыпать оставшимися грецкими орехами и запекать еще 20 минут. Подавать горячим, украсив веточками петрушки, грецкими орехами и ломтиками яблок.

Окорочка, фаршированные овощами

700–800 г куриных окорочков, 100 г картофеля, 100 г лука, 100 г моркови, 50 г консервированного зеленого горошка, 50 г твердого сыра, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу

Окорочка промыть, обсушить. Сделать в мясе продольный разрез и аккуратно удалить кости, обрубив у основания. Мясо немного отбить, не задевая кожу, посолить, натереть специями и отложить на 20 минут. Картофель нарезать мелкими кубиками и немного отварить в подсоленной воде. Лук мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке или нарезать мелкой соломкой. Обжарить лук в растительном масле до золотистого цвета, добавить морковь и жарить еще 3 минуты. Картофель, морковь с луком, зеленый горошек, измельченный чеснок, тертый сыр соединить, посолить и тщательно перемешать. Наполнить смесью окорочка, зашить края, завернуть в фольгу, выложить на противень и поставить в духовку. Запекать при 160–180 °С около 1 часа. Подавать теплыми или холодными.

Чтобы мясо птицы было сочным и белым, перед приготовлением следует натереть его лимонным соком.

Курица, фаршированная мясом и овощами

1 курица (1,8–2 кг), 300 г говядины, 100 г моркови, 200 г грибов, 4 ст. л. сливок, 3 ст. л. сметаны, соль и специи по вкусу

Курицу промыть, обсушить. Сметану смешать с солью и специями, натереть курицу снаружи и внутри. Говядину пропустить через мясорубку, морковь натереть на средней терке,

грибы мелко нарезать. Мясо, морковь, грибы, сливки, соль, специи соединить и тщательно перемешать. Полученным фаршем наполнить курицу, зашить разрез. Курицу завернуть в фольгу, положить на противень. Запекать в духовке 2 часа при 200 ˚С. Затем фольгу развернуть и запекать еще 30–40 минут до образования золотистой корочки.

Рулеты из свиной печенки с яблоками

500 г свиной печенки, 300 г яблок, 200 г копченого шпика, 100 г лука, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, лавровый лист, перец и соль по вкусу

Печенку зачистить от пленки и протоков, нарезать ломтиками, слегка отбить. Яблоки очистить, нарезать дольками, шпик – полосками, лук – мелкими кубиками. Обжарить лук до золотистого цвета. На каждый ломтик печенки положить по кусочку яблока, свернуть рулетом, завязать полоской шпика или ниткой (в этом случае в конце приготовления нитку нужно снять). Обжарить рулеты в нагретом масле, переложить в кастрюлю, добавить бульон или немного кипящей воды, обжаренный лук и тушить под крышкой. Через 20 минут добавить лавровый лист, перец, соль и продолжать тушить до готовности. Рулеты вынуть, к бульону добавить сметану, муку и проварить. Подавать рулеты вместе с соусом.

Бараньи ребрышки под сырной шапкой

800 г бараньих ребрышек, 400 г помидоров, 4 ст. л. тертого твердого сыра, 5 перьев зеленого лука, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, молотый красный и черный перец и соль по вкусу

Бараньи ребрышки разделить на порции, посолить, посыпать красным и черным перцем, сбрызнуть лимонным соком и обжарить на гриле до образования румяной корочки. Обжаренные ребрышки уложить на смазанный маслом лист фольги, посыпать мелко нарезанным зеленым луком. Сверху уложить разрезанные пополам помидоры, посыпать тертым сыром. Края фольги соединить и плотно сжать. Запекать ребрышки в духовке 30 минут при 200 ˚С. Подавать в фольге, предварительно ее развернув.

Жюльен из курицы с маслинами

400 г куриного филе, 200 г лука, 100 г маслин, 2 ст. л. сливочного масла, 300 мл сметанного соуса, молотый перец и соль по вкусу

Куриное филе обжарить, нарезать соломкой, соединить с мелко нарезанным и обжаренным в сливочном масле луком и нарезанными соломкой маслинами, посолить, поперчить. Подготовленную смесь положить в кокотницу, залить сметанным соусом и запекать 10 минут в духовке.

Куриное филе с помидорами и медом

200 г куриного филе, 100 г лука, 100 г помидоров, 2–3 зубчика чеснока, 3–4 шт. кураги, 2 ч. л. меда, 2 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

Куриное филе мелко нарезать, обжарить в горячем растительном масле до готовности. Добавить тонко нарезанный лук, измельченный чеснок, нарезанную курагу, перемешать и жарить несколько минут. Затем положить мелко нарезанный помидор без кожицы и мед, перемешать, слегка обжарить, посолить и поперчить по вкусу.

Куриное филе в сырном кляре

500 г куриного филе, 200 г твердого сыра, 2 яйца, 2 ст. л. майонеза, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. крахмала, растительное масло, молотый перец и соль по вкусу

Куриное филе разрезать вдоль, отбить, посолить, поперчить. На мелкой терке натереть сыр. Приготовить кляр: смешать яйца, майонез, соевый соус, крахмал. Куриное филе окунуть в кляр, затем обвалять в тертом сыре, снова окунуть в кляр, обвалять в сыре и снова окунуть в кляр. Выложить на сковороду, сверху еще полить кляром. Обжарить с двух сторон до золотистой корочки.

Куриные «завертушки»

800 г куриного филе, 150 г сыра, 200 г помидоров, 100 мл майонеза, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Филе нарезать на ломтики вдоль, слегка отбить, посолить, смазать майонезом. Положить на середину каждого ломтика пластинку сыра и кружочек помидора, завернуть края филе и скрепить деревянной шпажкой. Выложить на противень, смазанный растительным маслом. Запекать в духовке при 220 °С около 20 минут до румяной корочки.

Домашние наггетсы

400 г куриной грудки, 5–6 ломтиков белого хлеба, 5–6 ст. л. семян кунжута, 2 ст. л. горчицы, 4 яйца, 3 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, специи и соль по вкусу

Куриное филе нарезать полосками толщиной 2 см, длиной 6–7 см. Приготовить панировку: измельчить в крошку белый хлеб, смешать с кунжутными семенами, солью и специями. Яйца взбить с горчицей. Обвалять полоски филе в муке, обмакнуть в яйцо с горчицей и запанировать в хлебных крошках с кунжутом. Обжарить в растительном масле со всех сторон до готовности. Удалить лишний жир с готовых наггетсов и подать на стол.

Куриные крылышки, запеченные с картофелем

400 г куриных крылышек, 600 г картофеля, 100 мл майонеза, 2–3 зубчика чеснока, 2 ст. л. сливочного масла, молотый перец и соль по вкусу

Крылышки натереть смесью из соли, перца, мелко нарезанного чеснока, части майонеза. Слегка обжарить с двух сторон, уложить в середину смазанной маслом формы. Картофель очистить, разрезать пополам, разложить по краям формы и сверху смазать оставшейся частью майонеза. Запекать в нагретой духовке 30 минут.

Молодых кур обычно жарят, старых – варят или используют для приготовления куриных котлет.

Куриные крылышки с имбирем

500 г куриных крылышек, 100 г имбиря, 2–3 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

Имбирь натереть на мелкой терке. Чеснок мелко нарубить. Имбирь и чеснок смешать с крылышками, посолить, поперчить. Выложить в форму для запекания, смазанную маслом, накрыть фольгой. Запекать в духовке при 180 °С в течение 30–40 минут.

Цыплята с грибами, запеченные в фольге

3 кг цыплят, 500 г шампиньонов или вешенок, 200 мл белого сухого вина, 2–3 ст. л. растительного масла, прованские травы, перец и соль по вкусу

Духовку предварительно нагреть до 190 °С. Грибы очистить и нарезать, выложить в глубокую посуду и смешать с прованскими травами, солью, перцем, растительным маслом. Выложить туда цыплят, разрезанных пополам, перемешать и мариновать 20–30 минут. Приготовить 4 листа фольги. Каждую половинку цыпленка выложить на отдельный лист, сверху распределить грибную смесь с пряностями, приподнять края фольги и влить по 50 мл вина в каждую порцию. Запекать в нагретой духовке 25 минут.

Куриная грудка с печеным перцем

200 г куриной грудки, 300 г сладкого перца, 100 г лука, 3 ст. л. оливкового масла, 2–3 ст. л. томатной пасты, специи и соль по вкусу

Перец очистить от плодоножек и семян, крупно нарезать, полить оливковым маслом, посыпать специями и запекать в духовке 25 минут при 180 °С. Куриное мясо нарезать, обжарить с измельченным луком до готовности, добавить печеный перец, томатную пасту, соль и тушить все вместе 2–3 минуты.

Куриное филе в соевом соусе

200 куриного филе, 100 мл красного сухого вина, 50 мл соевого соуса, 2 ч. л. кунжутного масла, 1 ст. л. коричневого сахара, 2 звездочки аниса, палочка корицы, 1 ст. л. тертого имбиря, молотый перец и соль по вкусу

В нагретую сковороду влить вино и соевый соус, добавить кунжутное масло, коричневый сахар, анис, корицу и тертый имбирь, немного проварить. Выложить в соус куриное филе, посолить, поперчить, тушить 10–15 минут, время от времени перемешивая.

«Пенечки» из курицы с грибами

500 г куриного филе, 400 г багета или батона, 200 г шампиньонов, 100 г лука, 100 г помидоров, 1 зубчик чеснока, 100 г сыра, 5 ст. л. сливок, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сливочного масла, специи, перец и соль по вкусу

Куриное филе измельчить в фарш. Багет разрезать поперек на несколько частей, по 5 см каждая. Аккуратно вырезать мякиш. Очищенный лук нарезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Куриный фарш смешать с обжаренным луком, добавить специи, измельченный чеснок, перец, соль, перемешать и нафаршировать части багета этой смесью. Шампиньоны тонко нарезать, обжарить в смеси растительного и сливочного масел до золотистого цвета, добавить сливки, немного соли и тушить до готовности. «Пенечки» полить грибным соусом. Нарезать помидор ломтиками, выложить сверху на «пенечки», полить сметаной и посыпать тертым сыром. Запекать в духовке 25–30 минут при 200–220 °С.

Цыплята в сметане

3 кг цыплят, 4 ст. л. сметаны, 100 мл лимонного сока, 2–3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. рубленых листьев розмарина, щепотка сухого майорана, молотый черный перец и соль по вкусу

Духовку предварительно нагреть до 200 °С. Цыплят вымыть, обсушить бумажным полотенцем. Разрезать грудную кость цыплят и сделать на коже как можно больше надрезов. Перемешать 2 ст. л. сметаны с листьями розмарина, щепоткой соли, перцем и майораном. Заполнить смесью надрезы и смазать тушки цыплят. Подготовленных цыплят обжарить в нагретом оливковом масле с обеих сторон, затем уложить в жаропрочную форму и запекать в нагретой духовке 15–20 минут. В сковороду, в которой жарились цыплята, выложить оставшуюся сметану, добавить лимонный сок и проварить все вместе несколько минут. Полить готовых цыплят соусом.

Блюда из рыбы и морепродуктов

Рыба тушеная

1 кг рыбы (треска, судак, карп), 100 г лука, 150 мл сметаны, 150 мл овощного отвара или бульона, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

Рыбу разделать, нарезать кусками, посолить, поперчить, положить в неглубокую кастрюлю с нагретым маслом, сверху выложить лук, натертый на мелкой терке. Жарить под крышкой на очень слабом огне 20 минут. Если необходимо, добавить 2–3 ст. л. воды. Муку развести в холодном отваре или бульоне, влить в кастрюлю к рыбе, довести до кипения. Добавить сметану, лимонный сок, перемешать, несколько раз слегка встряхнув кастрюлю, тушить до готовности. Подавать с картофелем и салатом из сырых овощей.

Запеченная рыба

250 г филе любой рыбы, 200 г картофеля, 100 г лука, 100 г помидоров, 50 г твердого сыра, 2–3 веточки укропа, 3 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. майонеза, шепотка куркумы, молотый перец и соль по вкусу

Рыбу залить соевым соусом и лимонным соком, посыпать солью, перцем, куркумой. В форму для запекания выложить половину очищенного и нарезанного тонкими ломтиками картофеля, на него – половину нарезанного полукольцами лука, посолить, поперчить, приправить измельченной зеленью и специями. Сверху выложить рыбу, затем ломтики помидора и оставшийся лук. Верхним слоем выложить вторую половину картофеля, приправить солью, зеленью, смазать майонезом и посыпать тертым сыром. Запекать в духовке при 180 °С около 45 минут.

Запеченная мойва

1 кг свежемороженой мойвы, 150 мл майонеза, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей,

3–4 веточки укропа, молотый перец и соль по вкусу

Мойву разморозить, слить воду, посыпать солью, перцем, полить майонезом и аккуратно перемешать. Дать постоять 10 минут. Форму для запекания смазать маслом, посыпать сухарями и выложить маринованную рыбу плотно друг к другу спинками вверх. Укроп измельчить и смешать с 2 ст. л. майонеза. Смазать рыбу сверху. Запекать в духовке 20–25 минут при 200–220 °С.

Кальмары в огуречном рассоле

800 г замороженных кальмаров, 1 л воды, 200 г лука, 150 г моркови, 30 г корня петрушки, 400 мл огуречного рассола, 2 ст. л. сливочного масла, 1 лавровый лист, 8 горошин душистого перца

Лук, морковь и корень петрушки очистить, нарезать крупными кусочками, положить в кипящую воду, отварить в течение 20 минут, добавить перец, лавровый лист. Отдельно прокипятить огуречный рассол в течение 3–5 минут, влить его в кастрюлю к овощам и довести до кипения. Размороженных при комнатной температуре кальмаров промыть, нарезать кусочками и варить в пряном отваре 2–3 минуты. При подаче полить кальмаров растопленным сливочным маслом.

Бефстроганов из кальмаров

500 г кальмаров, 100 г лука, 3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. муки, молотый перец и соль по вкусу

Кальмаров очистить, промыть, слегка отбить, нарезать кусочками шириной 5–8 см, посолить, поперчить и обжарить в масле с мелко нарезанным луком в течение 4–5 минут. Добавить муку, размешать и жарить до золотистого цвета. После этого добавить сметану и тушить до готовности.

Скумбрия, фаршированная овощами

500–600 г скумбрии, 100 г картофеля, 100 г моркови, 100 г помидоров, 100 г корня сельдерея, 50 г лука, 50 г твердого сыра, 3 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. жирных сливок или сметаны, соль и специи по вкусу

Рыбу очистить, сделать надрез вдоль хребта от головы до хвоста, обрезать кость у основания хвоста и головы и вынуть позвоночник вместе с ребрами и внутренностями. Рыбу промыть и обсушить, натереть снаружи и внутри солью и специями. Картофель вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Морковь натереть на крупной терке. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать. Корень сельдерея натереть на крупной терке. Лук мелко нашинковать. Картофель отварить в подсоленной воде почти до готовности. На растительном масле обжарить лук до прозрачности, добавить морковь, жарить еще 3 минуты. Затем добавить помидоры и тушить 3 минуты. Лук с овощами, картофель, корень сельдерея, соль и специи соединить и перемешать. Начинкой наполнить рыбу, разрез зашить. Сыр натереть на крупной терке. Рыбу выложить в форму для запекания, смазанную растительным маслом, залить сливками или сметаной, посыпать тертым сыром и запекать при 180 °С около 30 минут. Подавать рыбу с отварным картофелем или рассыпчатым рисом.

Филе рыбы нельзя размораживать в воде, иначе вкус рыбы ухудшится.

Рулетики из форели с огурцами и сыром

200 г филе слабосоленой форели или семги, 100–150 г огурцов, 50 г твердого сыра, 3 ст. л. густой сметаны, 100 г оливок без косточек, соль по вкусу

Филе рыбы нарезать большими тонкими ломтиками. Огурцы вымыть, очистить от кожуры. 1 огурец нарезать тонкими брусочками, другой – кружочками. Сыр натереть на мелкой терке. Каждый ломтик рыбы смазать сметаной, посыпать сыром, положить брусочек огурца и свернуть рулетиком. Сверху на рулетик положить круглый ломтик огурца, поверх него разместить оливку и соединить все шпажкой.

Фаршированный морской язык

600–800 г филе морского языка, 4 яйца, 150 г лука, 200 г твердого сыра, 4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксуса, зелень, соль и специи по вкусу

В 400 мл воды развести уксус и 1 ч. л. соли. Положить рыбное филе в этот маринад на 20–30 минут, затем вынуть и обсушить.

Лук мелко нарезать и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. 3 яйца сварить вкрутую, остудить, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Лук, яйца, половину сыра соединить, добавить взбитое сырое яйцо, соль, специи и тщательно перемешать. На смазанную жиром фольгу выложить 1 филе морского языка. На него выложить начинку и накрыть вторым филе. Посыпать оставшимся тертым сыром и плотно завернуть фольгу. Запекать при температуре 200 °С около 1 часа. Готовое блюдо остудить, снять фольгу. Украсить можно зеленью, ломтиками лимона, оливками.

Камбала, фаршированная грибами

800 г камбала (1 тушка), 300 г шампиньонов, 120 г лука, 2 яйца, 200 г твердого сыра, 4 ст. л. растительного масла, 5–6 веточек укропа, 5–6 веточек петрушки, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, соль и специи по вкусу

Камбалу вымыть, очистить, разрезать брюшко до хвоста, удалить внутренности и кости, раскрыть, чтобы половинки филе соединялись только кожей на спинке. Посолить и поперчить. Грибы вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Сыр натереть на средней терке. Лук мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарубить. Зелень промыть и очень мелко нарезать. Лук обжарить в растительном масле до прозрачности, добавить грибы и жарить еще 3 минуты. Смешать лук с грибами, добавить яйца, половину тертого сыра, зелень, майонез, специи и соль, перемешать. Выложить начинку на одну половинку камбалы, накрыть другой. Половинки сшить или сколоть зубочистками. На смазанную жиром фольгу выложить камбалу, посыпать оставшимся тертым сыром, завернуть фольгу и положить рыбу на противень. Запекать в духовке 25–30 минут, затем фольгу развернуть и запекать камбалу до готовности.

Камбала, фаршированная креветками

1,2–1,4 кг камбалы (2 тушки), 300 г очищенных отварных креветок, 5 ст. л. сметаны, 100 г твердого сыра, 100 г феты, 5–6 веточек укропа, 1 лимон, 50 мл сливок, 1 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу

Камбалу вымыть, очистить, разрезать брюшко до хвоста, удалить внутренности и кости, раскрыть, чтобы половинки филе

соединялись только кожей на спинке. Посолить, натереть специями и полить соком половины лимона. Креветок нарезать небольшими кусочками. Укроп вымыть и мелко нарезать. С оставшегося лимона снять цедру, мелко нарезать. Твердый сыр натереть на средней терке. Фету размять вилкой, соединить со сметаной и растереть до получения однородной массы. Креветок, сырно-сливочную массу, укроп (оставить немного для соуса), цедру и соль перемешать, выложить на одну половину рыбы, накрыть второй и сколоть края зубочистками. Сверху камбалу полить растительным маслом, завернуть в фольгу. Запекать при температуре 180 °С 25 минут. Затем рыбу вынуть. Сливки соединить с тертым сыром, оставшимся укропом, перемешать и эту массу выложить на камбалу. Запекать еще 10–15 минут. Готовое блюдо украсить зеленью, ломтиками лимона и свежего огурца, отварными креветками и красной икрой.

Фаршированные крабовые палочки

250 г крабовых палочек, 150 г консервированного тунца, 3 яйца, 20–30 г лука, 3 ст. л. отварного риса, 4–5 веточек укропа, 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. сметаны, ½ ч. л. горчицы, соль и специи по вкусу

Крабовые палочки разморозить и аккуратно развернуть. Консервированного тунца размять вилкой. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и очень мелко нарезать. Лук мелко нарезать, залить кипятком и оставить на 5–7 минут, затем воду слить. Зелень вымыть и мелко нарезать. Тунца смешать с луком, добавить половину нарезанных яиц, соль, специи, перемешать, заправить майонезом. Оставшиеся яйца смешать с рисом, зеленью, солью, сметаной и горчицей. На часть развернутых крабовых палочек выложить один вид начинки, на оставшуюся часть – другой. Свернуть рулетиками, поставить на 1 час в холодильник. Подавать, украсив сеточкой из майонеза, зеленью, свежими огурцами, оливками, тертым сыром.

Кальмары с рисом и грибами

1,5–1,7 кг кальмаров, 100 г риса, 3 яйца, 100 г маринованных шампиньонов, 100 г лука, 150 г моркови, 4 ст. л. майонеза, 2 ст. л. растительного масла, зелень, соль и специи по вкусу

Кальмаров очистить и опустить в кипящую подсоленную воду

на 3 минуты. Лук мелко нарубить. Морковь натереть на средней терке. Лук обжарить в растительном масле до прозрачности, добавить морковь и жарить еще 3 минуты. Грибы нарезать небольшими ломтиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарубить. Рис промыть 3–4 раза и отварить в подсоленной воде до готовности, остудить. Рис, грибы, яйца, морковь с луком, соль, специи и майонез тщательно перемешать. Полученным фаршем плотно наполнить тушки кальмаров, поставить на 2–3 часа в холодильник. При подаче украсить зеленью, отварными креветками, маринованными грибами.

Кальмары, фаршированные ветчиной

1 кг кальмаров, 300 г ветчины, 200 г твердого сыра, 2 яйца, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 3–4 ст. л. сливочного масла, соль и специи по вкусу

Кальмаров очистить и опустить в кипящую подсоленную воду на 3–4 минуты. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарубить. Ветчину нарезать мелкими кубиками. Сыр (оставить 50 г для присыпки) натереть на крупной терке или нарезать маленькими брусочками. Яйца смешать с сыром и ветчиной, добавить зеленый лук, сливочное масло, соль и специи. Тушки кальмаров наполнить фаршем, смазать сливочным маслом, выложить в смазанную жиром форму для запекания, посыпать тертым сыром и поставить в духовку. Запекать 10–15 минут при температуре 150–170 °С. Готовое блюдо полить растопленным сливочным маслом, украсить зеленью.

Кальмары, фаршированные овощами

1 кг кальмаров, 100 г риса, 200 г помидоров, 200 г болгарского перца, 100 г лука, 2 зубчика чеснока, 5–6 веточек укропа, 3 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 4 ст. л. майонеза, 3 ст. л. растительного масла, тертый сыр, соль и специи по вкусу

Кальмаров вымыть, очистить, не повредив тушки, положить в кипящую подсоленную воду на 3 минуты. Рис промыть 3–4 раза, отварить в подсоленной воде до готовности. Лук нарезать мелкими кубиками. Перец очистить от плодоножек и семян и нарезать квадратиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать мякоть мелкими кубиками. Лук обжарить в растительном масле до прозрачности, добавить перец,

помидоры, тушить еще 3 минуты. Затем добавить соль и специи, тщательно перемешать. Смесь овощей, зеленый лук, укроп, рис, измельченный чеснок и 2 ст. л. майонеза перемешать, полученным фаршем наполнить тушки кальмаров. Сколоть края зубочисткой. Оставшийся майонез смешать со специями и смазать кальмаров. Выложить их на противень и запекать 10–15 минут при температуре 180 °С. Готовое блюдо можно украсить ломтиками свежих овощей и посыпать тертым сыром.

Чтобы отваренные кальмары остались мягкими, их нельзя переваривать. Варить их следует не более 5 минут.

Кальмары с огурцами

250 г кальмаров, 100 г лука, 100 г огурцов, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. коньяка, 50 мл куриного бульона, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. кукурузного крахмала, 2–3 веточки укропа, соль по вкусу

Кальмаров замочить в воде на 1 час, промыть и снять кожу, нарезать кусочками длиной 4 см и шириной 2 см. Окунуть на 30 секунд в кипящую воду, обсушить и обжарить в нагретом масле 1 минуту. Добавить нарезанный соломкой лук, измельченный чеснок, ломтики огурца, коньяк, бульон, разведенный небольшим количеством воды крахмал и соль, хорошо перемешать. Тушить до загустения соуса. При подаче оформить зеленью.

Кальмары со сладким перцем

400 г кальмаров, 150 г сладкого перца, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. рубленого зеленого лука, ½ ч. л. рубленого корня имбиря, 1 ст. л. белого сухого вина, 4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. кунжутного масла, соль по вкусу

Кальмаров обдать кипятком, снять кожу, обсушить, нарезать небольшими кусочками. Перец нарезать и обжарить в растительном масле на сильном огне 5 минут, добавить рубленый чеснок, имбирь, зеленый лук, кусочки кальмаров, жарить еще 5 минут. Влить вино, кунжутное масло, перемешать и прогреть. При подаче оформить зеленью.

Кальмары с кетчупом

500 г кальмаров, 300 г помидоров, 100 г лука, 2 зубчика чеснока, 20 г перца чили, 100 мл красного сухого вина, 1 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. кетчупа, 3 ст. л. измельченной зелени, растительное масло для фритюра, перец и соль по вкусу

Кальмаров нарезать кольцами и обжарить во фритюре с обеих сторон до румяной корочки, разложить на бумажном полотенце и дать маслу впитаться. Очистить и измельчить лук и чеснок. Разрезать перец чили, удалить семена и нарезать тонкими кольцами. В нагретом оливковом масле обжарить лук и чеснок, после чего добавить перец чили, вино и нарезанные ломтиками помидоры, тушить 10 минут. Добавить кетчуп, тушить еще 10 минут, снять с огня и положить измельченную зелень, соль и перец по вкусу. Готовых кальмаров залить приготовленным соусом и подать на стол.

Подлива томатная с кальмарами

400 г кальмаров, 200 г лука, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, соль по вкусу

Кальмаров очистить и нарезать кольцами. Лук нарезать полукольцами, чеснок – пластинками. В растительном масле до золотистого цвета обжарить лук с чесноком. Добавить кальмаров, соль и томатную пасту, хорошо размешать и жарить 2 минуты на среднем огне, периодически помешивая.

Оладьи рыбные

500 г филе минтая или хека, 100 г лука, 100 мл сметаны, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, хмели-сунели, перец и соль по вкусу

Филе рыбы мелко нарубить. Лук мелко нарезать, соединить с рыбой. Добавить сметану, муку, специи, хорошо перемешать, посолить. Нагреть в сковороде растительное масло. Выкладывать приготовленный фарш столовой ложкой в виде оладий. Обжаривать с двух сторон до образования золотистой корочки.

Хек с грибами и помидорами

500 г хека, 200 г шампиньонов, 100 г помидоров,

100 г лука, 75 г сладкого перца, 50 мл томатного соуса, 1 ст. л. сливочного масла, 3–4 веточки укропа и петрушки, приправы, молотый перец и соль по вкусу

Рыбу разделать, посолить, поперчить, уложить в жаропрочную форму. Грибы нарезать и обжарить вместе с измельченным луком и нарезанным полукольцами болгарским перцем. Добавить нарезанный помидор, томатный соус, зелень и приправы, влить немного воды, тушить 10 минут. Залить рыбу соусом. Запекать в духовке 20–30 минут.

Карась, запеченный со сметаной

500 г карасей, 100 мл сметаны, 50 г лимона, соль по вкусу

Карасей натереть солью, залить сметаной и запекать в духовке до образования румяной корочки. Подавать, украсив ломтиками лимона.

Щука в майонезе, тушенная с картофелем

1 кг щуки, 500 г картофеля, 200 г лука, 200 мл майонеза, 100 мл растительного масла, 4–5 веточек петрушки и укропа, молотый перец и соль по вкусу

Щуку нарезать небольшими кусочками, картофель – ломтиками, лук – полукольцами, обжарить все отдельно. Уложить в форму слоями, посолить, поперчить, залить майонезом, закрыть крышкой. Тушить в духовке 20–30 минут. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Сом по-венгерски

1 кг сома, 300 г шампиньонов, 200 г лука, 2 зубчика чеснока, 400 мл сметаны, 200 мл рыбного бульона, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки, паприка, тмин, соль по вкусу

Филе сома нарезать ломтиками, посолить, уложить в смазанную маслом форму. Грибы обжарить с луком, чесноком, паприкой, тмином. Добавить муку, влить сметану и рыбный бульон, тушить 5 минут. Залить соусом рыбу, посыпать нарезанной зеленью петрушки и запекать в духовке 20–30 минут.

Окунь по-итальянски

600 г филе окуня, 200 г помидоров, 100 г шампиньонов, 50 г ветчины, 100 г сыра, 100 г маргарина, 3 яичных белка, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. оливкового масла, 2 веточки базилика, молотый перец и соль по вкусу

Филе окуня посыпать солью, перцем, измельченным базиликом и поместить в холодильник на 2 часа. Белки взбить, соединить с мукой. Филе окунуть в кляр, обжарить в оливковом масле. Сложить в жаропрочную форму, добавить нарезанные помидоры, шампиньоны, ветчину, сверху положить кусочки маргарина и ломтики сыра. Запекать в нагретой духовке, пока сыр не расплавится.

Окунь с помидорами

800 г окуня, 600 г помидоров, 100 г сыра фета, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. оливкового масла, 2–3 веточки петрушки, перец и соль по вкусу

Рыбу запанировать в муке и обжарить в масле, сложить в жаропрочную форму. Помидоры обжарить отдельно, добавить тертый чеснок, соль, перец. Выложить к рыбе, посыпать тертым сыром и панировочными сухарями. Запекать в нагретой духовке 30–40 минут. Подавать, посыпав измельченной зеленью петрушки.

Форель, запеченная в фольге

1 кг форели, 300 г лука, 100 моркови, 200 мл белого сухого вина, 50 г сливочного масла, 4–5 веточек петрушки и укропа, веточка тимьяна, веточка розмарина, молотый перец и соль по вкусу

Форель выложить на лист фольги, вокруг уложить нарезанные овощи, посолить, поперчить, залить вином и посыпать измельченными травами. Сверху положить кусочки сливочного масла. Завернуть фольгу и запекать в духовке 30–40 минут.

Рыба, запеченная в фольге

500 г филе рыбы, 3 отварных яйца, 1 ст. л. сливочного масла, 3 ч. л. соевого масла, 2 ст. л. лимонного сока, 2–3 веточки петрушки, щепотка майорана, молотый черный перец и соль по вкусу

Филе рыбы посыпать солью, перцем, майораном, сбрызнуть лимонным соком, мариновать 20 минут. Лист фольги смазать соевым маслом, завернуть в него рыбу, запекать в духовке 30–40 минут. Отварные яйца нарубить, растереть со сливочным маслом и мелко нарезанной зеленью петрушки. Яичную массу выложить сверху на готовую рыбу.

Закуска из рыбы

500 г рыбы, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. горчицы, молотый перец и соль по вкусу

Свежую рыбу выпотрошить, посолить и поперчить. Растительное масло смешать с горчицей, смазать рыбу с обеих сторон. Завернуть в пергаментную бумагу или фольгу, запекать в духовке 30–40 минут.

Треска, запеченная с яблоками

1 кг трески, 300 г антоновки, 400 мл молока, 3 ст. л. соевого масла, 3–4 веточки петрушки, соль по вкусу

Выпотрошенную треску выдержать в молоке 30 минут. Яблоки очистить, нарезать дольками. Рыбу обсушить, посолить, начинить яблоками, сбрызнуть соевым маслом и завернуть в фольгу. Запекать в духовке 20–25 минут. Подавать, посыпав нарезанной зеленью петрушки.

Мороженую рыбу при варке нужно класть только в холодную воду.

Караси в сметане

1 кг карасей, 1 кг картофеля, 250 мл сметаны, 3 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. растительного масла, 2–3 ст. л. пшеничных сухарей, 3 ст. л. муки, молотый перец и соль по вкусу

Карасей натереть солью и перцем, запанировать в муке,

обжарить до образования румяной корочки. Сложить в жаропрочную форму. Картофель очистить, крупно нарезать и обжарить отдельно. Уложить картофель вокруг рыбы, залить сметаной, посыпать сухарями, сбрызнуть растопленным маслом. Запекать в духовке до готовности.

Рыба с грецкими орехами и изюмом

800 г рыбы, 100 г лука, 75 г моркови, 100 г помидоров, 100 мл растительного масла, 6 ядер грецких орехов, 3 ст. л. изюма, 1 ч. л. лимонного сока, 2–3 веточки укропа, молотый перец и соль по вкусу

Рыбу снаружи и внутри натереть солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком, поместить в холодильник на 20 минут. Сложить в сотейник, полить растительным маслом, запекать в духовке 40 минут, время от времени поливая маслом со дна сотейника. Изюм залить кипятком. Лук и морковь обжарить в масле. Помидоры опустить в кипящую воду, снять кожицу, мякоть нарезать кубиками, добавить к луку и моркови. Ядра грецких орехов и распаренный изюм пропустить через мясорубку, соединить с овощами, обжарить все вместе несколько минут. Полученным соусом полить готовую рыбу и подать, посыпав измельченным укропом.

Рыба, запеченная с яйцами

600 г рыбы, 200 г лука, 4 яйца, 3 ст. л. растительного масла, 4–5 веточек петрушки и укропа, душистый перец и соль по вкусу

Рыбу разрезать на порционные куски, посолить, поперчить, сложить в жаропрочную форму. Сырые яйца соединить с охлажденным жареным луком, перемешать, залить рыбу. Запекать в духовке 30–35 минут. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Ставрида по-домашнему

800 г ставриды, 80 г грибов, 200 г лука, 300 г сыра, 2 яйца, 50 мл молока, 120 мл растительного масла, 2 ст. л. томатного соуса, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. муки, 3–4 веточки петрушки и укропа, молотый перец, и соль по вкусу

Ставриду нарезать небольшими кусками, посолить, поперчить, запанировать в муке. Яйца смешать с молоком, обмакнуть в смесь куски рыбы и обжарить в растительном масле до золотистой корочки. Грибы отварить, мелко нарезать, обжарить с измельченным луком в сливочном масле. Сыр натереть на терке. В жаропрочную форму сложить обжаренную рыбу, сверху уложить грибы и лук, смазать томатным соусом, посыпать тертым сыром и зеленью. Запекать в духовке 10–15 минут.

Рыба с брокколи

1 кг рыбы, 500 г брокколи, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, 3–4 веточки укропа, молотый перец и соль по вкусу

Рыбу нарезать, посолить, поперчить. Брокколи отварить в кипящей воде 3 минуты, откинуть на дуршлаг, нарезать. Уложить рыбу и брокколи в форму, смазанную растительным маслом, запекать в нагретой духовке 30–40 минут. Подавать, полив растопленным сливочным маслом, сбрызнув лимонным соком и украсив веточками укропа.

Рыба в тесте

1 кг рыбы, 1 яйцо, 100 мл молока, 200 мл томатного соуса, 3 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. муки, 4–5 веточек петрушки и укропа, молотый перец и соль по вкусу

Рыбу нарезать тонкими кусками, посолить, поперчить. Яйцо смешать с мукой, развести молоком. Куски рыбы окунуть в кляр и обжарить. Сложить в жаропрочную форму, запекать в духовке 5 минут. Подавать, полив томатным соусом и посыпав мелко нарезанной зеленью.

Сельдь с грибами и лимоном

1 кг свежей сельди, 200 г грибов, 200 г лука, 100 г лимона, 100 мл оливкового масла, молотый перец и соль по вкусу

Свежую жирную сельдь выпотрошить, на боковых сторонах сделать косые надрезы, уложить в сотейник, смазанный маслом.

Сверху положить нарезанные грибы, лук и ломтики лимона, посолить, поперчить, залить оливковым маслом. Запекать в нагретой духовке 40 минут. Подавать, полив образовавшимся соусом.

Рыба по-крестьянски

400 г рыбного филе, 1 кг картофеля, 200 г лука, 300 мл сметаны, молотый перец и соль по вкусу

Рыбное филе нарезать, посолить, поперчить, разложить в глиняные горшочки. Сверху положить нарезанный картофель и кольца лука, посолить, залить сметаной. Горшочки закрыть крышкой и запекать в горячей духовке 30–40 минут.

Хек, запеченный с баклажанами

1 кг хека, 1 кг баклажанов, 100 мл томатного соуса, 100 мл растительного масла, 3 ст. л. муки, 4–5 веточек петрушки и укропа, молотый перец и соль по вкусу

Рыбу нарезать, посолить, поперчить, обжарить в растительном масле до полуготовности, полить томатным соусом и томить еще несколько минут. Баклажаны нарезать кружочками, посыпать солью, выдержать 15–20 минут, обсушить, запанировать в муке, обжарить в растительном масле. Рыбу с томатным соусом переложить в сотейник, сверху уложить баклажаны, полить растительным маслом, добавить немного горячей воды. Запекать в духовке 20–30 минут. Подавать, посыпав измельченной зеленью.

Нельзя давать сильно кипеть жидкости, в которой варится рыба.

Карп, запеченный с луком и черносливом

1,5 кг карпа, 400 г лука, 100 г чернослива без косточек, 100 г лимона, 100 мл белого сухого вина, 100 мл растительного масла, 2 ст. л. муки, перец и соль по вкусу

Рыбу разрезать на порционные куски, обвалять в муке, смешанной с солью. Уложить в жаропрочную форму, полить растительным маслом, запекать в духовке до полуготовности. Рыбу вынуть, в образовавшемся масле обжарить нарезанный лук.

Сверху на лук уложить куски карпа, посыпать перцем, добавить распаренный чернослив, залить вином. Запекать в духовке до готовности. Подавать, украсив ломтиками лимона.

Карп «под шубой»

2 кг карпа, 75 г моркови, 200 г лука, 100 г корня петрушки, 100 г лимона, 100 мл белого сухого вина, 2 яйца, 100 г пшеничного хлеба, 100 мл молока, 2 ст. л. сливочного масла, 5–6 веточек петрушки и укропа, лавровый лист, черный перец горошком, молотый черный перец и соль по вкусу

Рыбу разделать на порционные куски, посолить и оставить на 2 часа, затем переложить в смазанную маслом форму. Из рыбных голов, хребтов, моркови, корня петрушки и половины лука сварить бульон, добавить лавровый лист, соль, перец. Сырые желтки растереть с маслом, добавить взбитые белки, размоченный в молоке хлеб, оставшийся натертый лук, рубленую зелень, соль, перец, тщательно перемешать. Выложить сверху на рыбу, влить белое вино. Запекать в духовке 40–45 минут. Подавать, украсив ломтиками лимона и зеленью.

Сельдь с картофелем и имбирем

1 кг свежей сельди, 100 г картофеля, 100 г лука, 1 ч. л. тертого имбиря, 2 яйца, 100 мл молока, 100 мл растительного масла, 2 ст. л. муки, соль по вкусу

Картофель нарезать кружочками, уложить в жаропрочную форму, сверху выложить тонкие ломтики свежей сельди и мелко нарезанный лук, посыпать тертым имбирем, мукой, полить маслом. Запекать в духовке до готовности картофеля. Яйца взбить, соединить с молоком, залить рыбу с картофелем и запекать до образования румяной корочки.

Рыба по-русски

500 г рыбного филе, 500 г картофеля, 200 г грибов, 50 г твердого сыра, 100 мл сметаны, 100 мл растительного масла, 2 ст. л. муки, 4 веточки петрушки и укропа, молотый перец и соль по вкусу

Рыбу нарезать, посолить, поперчить, обвалять в муке и

обжарить. Сложить в жаропрочную форму. Отдельно обжарить картофель и грибы, выложить сверху на рыбу, залить сметаной, посыпать тертым сыром. Запекать в духовке до золотистого цвета. Подавать, посыпав зеленью.

Рыба в горшочках

500 г рыбы, 500 г картофеля, 150 г соленых огурцов, 100 г лука, 600 мл сливок, 2 ст. л. томатной пасты, 7–8 перьев зеленого лука, молотый красный перец и соль по вкусу

Нарезанный кубиками лук обжарить в масле, сложить в горшочки, добавить очищенный сырой картофель, посыпать перцем и залить водой. Тушить в духовке до мягкости. Затем добавить рыбу, нарезанные огурцы, томатную пасту, соль, влить сливки и запекать в духовке до готовности. Подавать, посыпав рубленым зеленым луком.

Рыба по-еврейски

1 кг рыбного филе, 500 г отварного картофеля, 100 г лука, 2 яйца, 100 мл молока, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, 6–8 перьев зеленого лука, соль по вкусу

Филе любой рыбы запанировать в муке, обжарить в масле. Переложить в жаропрочную форму, сверху уложить ломтики отварного картофеля, обжаренный лук, посолить. Яйца взбить, соединить с молоком, залить рыбу и запекать в духовке 30 минут. Подавать, посыпав рубленым зеленым луком.

Морская рыба с кабачками

500 г рыбы, 500 г кабачков, 300 г сыра, 300 мл сметаны, 100 мл растительного масла, 2 ст. л. муки, молотый перец и соль по вкусу

Рыбу нарезать, посолить, поперчить, запанировать в муке, обжарить, сложить в жаропрочную форму. Кабачки нарезать ломтиками, обжарить отдельно, выложить сверху на рыбу. Влить сметану и немного растительного масла, посыпать тертым сыром. Запекать в духовке до готовности.

Скумбрия с маслинами

600 г скумбрии, 150 г соленых огурцов, 100 г маслин, 2 ст. л. растительного масла, лавровый лист, черный перец горошком по вкусу

Скумбрию нарезать, уложить в форму для запекания. Сверху выложить ломтики соленых огурцов, маслины, добавить перец горошком, лавровый лист, влить растительное масло и 200 мл воды. Запекать в нагретой духовке до готовности.

Рыба по-средиземноморски с вином

1 кг рыбы, 500 г картофеля, 100 г помидоров, 3 зубчика чеснока, 150 мл оливкового масла, 200 мл белого сухого вина, 200 мл воды, молотый перец и соль по вкусу

Очищенный картофель нарезать кружочками, выложить в форму, смазанную оливковым маслом, посолить, поперчить. Сверху уложить нарезанные помидоры и рыбу, измельченный чеснок, полить оливковым маслом, влить горячую воду и вино. Запекать в духовке 30–40 минут.

Рыба под соусом с белым вином

2 кг рыбы, 500 г лука, 500 г помидоров, 100 мл белого сухого вина, 200 мл растительного масла, 5 веточек петрушки, лавровый лист, сахар, молотый перец и соль по вкусу

Рыбу нарезать, посолить, оставить на 2 часа. Затем обжарить в растительном масле, переложить на противень и запекать в духовке 15–20 минут. Лук и помидоры обжарить, влить вино, добавить лавровый лист и тушить все вместе. Затем протереть через сито, добавить по вкусу соль, сахар, перец. Запеченную рыбу полить приготовленным соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Блюда из яиц и грибов

Омлет с бананом

8 яиц, 1 банан, 2 киви, 100 г клубники из компота, 150 г апельсинов, 1 ст. л. сахарной пудры, 4 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Взбить белки до образования пышной массы. Желтки растереть с солью деревянной ложкой и осторожно соединить с белковой пеной. На сковороде нагреть 1 ст. л. масла и приготовить омлет из ¼ массы. Так же поджарить 3 оставшихся омлета. Банан, киви и очищенный от кожуры и белых пленок апельсин нарезать небольшими кусочками. На каждый омлет выложить нарезанные фрукты и клубнику, сложить пополам и посыпать сахарной пудрой.

Чтобы проверить свежесть яйца, его нужно опустить в посуду с холодной водой. Если яйцо свежее, оно останется на дне. Если яйцо тухлое, оно всплывет наверх.

Яичница-глазунья с беконом

4 яйца, 700 г картофеля, 350–400 г лука, 250 г бекона, 3 ст. л. топленого сливочного масла, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. тмина, молотый черный перец и соль по вкусу

Очищенный картофель нарезать ломтиками, лук – кольцами, бекон – кубиками. Обжарить бекон на топленом сливочном масле и снять его со сковороды. В оставшийся жир положить картофель и, помешивая, жарить на слабом огне. За 10 минут до готовности добавить лук. Посолить, посыпать перцем и тмином, добавить бекон и хорошо все перемешать. В другой сковороде растопить сливочное масло и поджарить 4 яичницы-глазуньи. Посолить и поперчить. Картофель с беконом разложить по тарелкам, сверху аккуратно выложить глазунью.

Омлет с брынзой и петрушкой

5 яиц, 70 г брынзы, 100 мл молока, 5 веточек петрушки, 4 ст. л. молотых сухарей, 2 ст. л. сливочного

масла, молотый перец и соль по вкусу

Яйца взбить с молоком и измельченной зеленью. Брынзу растереть вилкой вместе с сухарями, добавить к яйцам, посолить, поперчить. На сковороде нагреть масло, выложить приготовленную массу и запечь в духовке.

Яичница с петрушкой в духовке

8 яиц, 100 мл молока, 160 г брынзы, 80 г панировочных сухарей, 5–6 веточек петрушки, 2 ст. л. сливочного масла, молотый перец и соль по вкусу

Яйца взбить с молоком. Добавить мелко натертую брынзу, панировочные сухари, измельченную зелень петрушки, поперчить и посолить по вкусу. Смесь вылить на смазанный маслом противень, сбрызнуть растопленным маслом и запекать в духовке 25–30 минут.

Яичница со сметаной и сыром

4 яйца, 100 г твердого сыра, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу

На двух порционных сковородах растопить сливочное масло (по 1 ст. л.), добавить по 1 ст. л. сметаны и нагреть до кипения. На каждую сковороду влить по 2 яйца, не повредив желток. Белок посолить, посыпать тертым сыром, не размешивая. С плиты снять, когда яичница побелеет, а желток станет полужидким. Подавать на стол в сковородах.

Яичница с сыром

6 яиц, 100 г твердого сыра, 2 ст. л. рубленого зеленого лука, 3 веточки петрушки, 50 мл сухого белого вина, 2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу

Сыр натереть, перемешать с зеленым луком, измельченной зеленью петрушки, вином, выложить слоем в сотейник с растопленным маслом и, постоянно помешивая, распустить сыр на слабом огне. Слегка остудить, вмешать взбитые яйца, посолить, сбрызнуть маслом и довести до готовности под крышкой.

Яичница с помидорами

8 яиц, 400 г помидоров, 2 ст. л. сливочного масла, 5 веточек укропа, молотый перец и соль по вкусу

Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, слегка отжать, нарезать дольками, посолить, поперчить, положить на сковороду с нагретым сливочным маслом и обжарить. На помидоры вылить яйца, не повредив желток, посолить и поджарить. Посыпать яичницу рубленым укропом.

Яичница с грецкими орехами

6 яиц, 50 г ядер грецких орехов, 2 ст. л. сливочного масла, 50 г лимона, соль по вкусу

Яйца смешать с толчеными орехами, посолить и запечь на сковороде с маслом. Отдельно подать ломтики лимона.

Яичный рулет с начинкой из сельди

6 яиц, 400 мл молока, 200 мл сливок, 2 ст. л. муки, 200 мл сметаны, 150 г мелко нарезанной сельди, 100 г лука, 1 ст. л. измельченной зелени укропа, молотый белый и черный перец, соль по вкусу

Смешать все ингредиенты для омлета (яйца, молоко, сливки, соль, муку, белый перец). Глубокий противень застелить бумагой для выпечки, вылить в него яично-молочную смесь и запечь в духовке при 225 °С до готовности. Готовый омлет остудить. Для начинки смешать сметану, мелко нарезанную сельдь, измельченный лук, укроп, черный перец. Намазать омлет начинкой, свернуть рулетом, нарезать на порции и сразу подать.

Яичный рулет с брынзой

12 яиц, 150 мл молока, 2 ст. л. муки, 500–600 г картофеля, 150 г брынзы, 300 мл томатного соуса, 2 ст. л. сливочного масла, 4 веточки петрушки, молотый красный перец и соль по вкусу

Яйца, молоко, муку, соль, перец хорошо взбить и запечь на смазанной маслом большой сковороде в духовке. Картофель отварить и размять в пюре. Брынзу натереть на терке. Готовый

омлет покрыть слоем смеси из тертой брынзы с картофельным пюре, свернуть рулетом, уложить на сковороду швом вниз, посыпать тертой брынзой, сбрызнуть маслом и 3 минуты запекать в духовке. Готовый рулет нарезать, полить томатным соусом и посыпать нарезанной зеленью.

Яйца, фаршированные креветками

4 яйца, 300–400 г креветок, 1 ст. л. сливочного масла, 3 веточки укропа, майонез, соль по вкусу

Отварить яйца вкрутую, опустить их в холодную воду, затем очистить. Яйца разрезать вдоль, вынуть желтки. Креветок отварить, очистить, мясо очень мелко нарезать. Желтки размять вилкой, соединить с мясом креветок, сливочным маслом, посолить. Все тщательно перемешать. Если фарш получится слишком густым, можно добавить немного майонеза или сметаны. Готовым фаршем наполнить половинки яиц. Украсить майонезом, шейками креветок, зеленью укропа.

Яйца, фаршированные сыром

8 яиц, 50 г твердого сыра, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. муки, 3–4 веточки петрушки, соль и специи по вкусу

Отварить 7 яиц вкрутую, опустить их в холодную воду, затем очистить. Каждое яйцо разрезать пополам в длину. Желтки аккуратно вынуть, протереть через сито. Оставшееся яйцо взбить, добавить натертый на мелкой терке сыр, размятые желтки, соль, специи, тщательно перемешать. Форму для запекания смазать растительным маслом и посыпать сухарями. Наполнить половинки белков полученной массой и выложить в форму. Смазать половинки сверху сливочным маслом и запекать в духовке при 150 °С 10 минут. Оставшийся фарш скатать в шарики, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Разместить шарики на блюде рядом с фаршированными половинками яиц. Украсить зеленью.

Яйца с кукурузой и крабовыми палочками

5 яиц, 100 г консервированной кукурузы, 50 г крабовых палочек, 2 ст. л. майонеза, 2 веточки укропа,

соль по вкусу

Отварить яйца вкрутую, опустить их в холодную воду, затем аккуратно очистить, чтобы белок остался целым. Разрезать яйца вдоль на половинки, вынуть желтки, размять их вилкой. Очень мелко нарезать крабовые палочки, укроп и смешать с желтками. Туда же добавить кукурузу, майонез, соль и тщательно перемешать. Выложить полученный фарш в половинки яиц. Украсить блюдо можно веточками зелени, кукурузой, тонкими ломтиками огурца и оливками.

Если нужно сварить треснутое яйцо, добавьте в воду лимонный сок или уксус.

Яйца, фаршированные сельдью

8 яиц, 100–150 г филе сельди, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ст. л. майонеза, 5–6 перьев зеленого лука

Отварить яйца вкрутую, опустить их в холодную воду и затем аккуратно очистить, чтобы белок остался целым. Разрезать яйца вдоль на половинки, вынуть желтки, размять их вилкой или протереть через сито. Добавить масло и майонез и взбить желтки в пышную массу. Сельдь пропустить через мясорубку и добавить в желтки вместе с рубленым зеленым луком. Наполнить половинки белков фаршем и соединить так, чтобы получилось целое яйцо. Украсить зеленым луком, узорами из майонеза.

Яйца фаршированные «Матрешка»

3 яйца, 100 г лука, 50 г моркови, 2 ст. л. томатного сока или 1 ст. л. кетчупа, 3 веточки укропа, соль и специи по вкусу

Отварить яйца вкрутую, опустить их в холодную воду. Аккуратно очистить, чтобы белок остался целым. Разрезать яйца вдоль на половинки, вынуть желтки, размять их вилкой или протереть через сито. В желток добавить очень мелко нарезанный лук, измельченный укроп, тертую морковь и томатный сок или кетчуп. Посолить и поперчить по вкусу и тщательно перемешать. Наполнить половинки белков с горкой, украсить зеленью.

Яйца, фаршированные луком

5 яиц, 60–70 г лука, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сметаны или майонеза, 1 ч. л. горчицы, 2–3 веточки петрушки, соль и специи по вкусу

Отварить яйца вкрутую, опустить их в холодную воду, затем аккуратно очистить, чтобы белок остался целым. Разрезать яйца вдоль на половинки, вынуть желтки, размять их вилкой или протереть через сито. Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Смешать лук с желтками, сметаной или майонезом, солью, горчицей, специями. Полученным фаршем наполнить половинки яиц. Подавать, украсив кольцами лука, петрушкой и полив майонезом или сметаной.

Яйца с сырным кремом

6 яиц, 50 г сыра, 50 г ветчины, 100 г помидоров, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сметаны, 6 листьев салата, соль по вкусу

Отварить яйца вкрутую, опустить их в холодную воду, затем аккуратно очистить, чтобы белок остался целым. Яйца разрезать поперек на половинки, вынуть желтки. Сыр натереть на мелкой терке, соединить с желтками, сливочным маслом, солью, тщательно перемешать, постепенно добавляя сметану. Должна получиться пышная масса. Половинки яиц с помощью кондитерского шприца начинить сырным кремом, сделав красивый завиток сверху. Выложить на листья салата. Каждую половинку украсить долькой помидора и рулетиком из тонкого ломтика ветчины. Такими рулетиками можно украсить и сервировочное блюдо.

Яйца, фаршированные ветчиной

6 яиц, 50 г ветчины, 50 г твердого сыра, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. майонеза, зеленый лук, соль и специи по вкусу

Отварить яйца вкрутую, опустить их в холодную воду, затем аккуратно очистить, чтобы белок остался целым. Разрезать яйца вдоль на половинки, вынуть желтки. Ветчину с сыром и желтками пропустить через мясорубку, растереть в однородную массу. Добавить сметану, соль, специи и тщательно перемешать. Половинки яиц наполнить фаршем и соединить, чтобы

получилось целое яйцо. Подавать, полив майонезом и украсив зеленым луком.

Яйца с овощами

12 яиц, 1 кг помидоров, 800 г лука, 200 г сладкого перца, 6 зубчиков чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 5–6 веточек петрушки, мята, шалфей, розмарин, молотый перец и соль по вкусу

Лук и чеснок мелко нарезать, обжарить в масле, добавить нарезанный полосками перец и половинки помидоров, посолить, поперчить и выдержать на слабом огне еще 20 минут. Затем вылить на овощи яйца (следить, чтобы желтки не растеклись), запечь в духовке и обильно посыпать нарезанной зеленью.

Яйца, фаршированные ветчиной и луком

5 яиц, 50 г ветчины, 300 г картофельного пюре, 50 г лука, 50 г твердого сыра, 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. растительного масла, 2–3 веточки укропа или петрушки, соль и специи по вкусу

Отварить яйца вкрутую, опустить их в холодную воду, затем аккуратно очистить, чтобы белок остался целым. Яйца разрезать вдоль пополам, половинкам белков придать форму лодочек, немного срезав края. Желтки и срезанные части белков протереть через сито. Ветчину очень мелко нарубить. Лук нашинковать и обжарить до прозрачности в растительном масле. Зелень измельчить. Желтки с белками, лук, ветчину, зелень, соль, специи, майонез тщательно перемешать. Наполнить «лодочки» из белка фаршем. На сервировочное блюдо выложить картофельное пюре так, чтобы получились «волны», на нем разместить приготовленные «лодочки», все засыпать тертым сыром и поставить на 5–10 минут в духовку. Подавать на этом же блюде. Украсить можно зеленью, свежими или маринованными огурцами, рулетиками из тонко нарезанной ветчины.

Яйца в грибном соусе

6 яиц, 600 г шампиньонов, 300 г лука, 250–300 мл сметаны, 2 ст. л. муки, 5 веточек петрушки, 3 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

Лук мелко нарезать и обжарить в масле, добавить мелко нарезанные грибы, посолить, поперчить, жарить 15 минут. Когда жидкость немного выпарится, посыпать мукой, влить сметану, перемешать. Вбить поочередно яйца и подержать несколько минут на огне, пока яйца не загустеют. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Яичница с печенкой

8 яиц, 300 г печенки, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

Печенку нарезать тонкими ломтиками, обвалять в муке, посолить, поперчить и обжарить на сковороде в хорошо нагретом масле. Залить хорошо взбитыми яйцами и жарить еще 2 минуты.

Грибные котлеты

500 г шампиньонов, 200 г отварного риса, 200 г лука, 1 яйцо, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, молотый перец и соль по вкусу

Грибы отварить в подсоленной воде, вынуть, остудить, нарезать. Вместе с отварным рисом пропустить грибы через мясорубку. Добавить мелко нарезанный лук, вбить яйцо, всыпать муку, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить на сливочном масле с двух сторон до румяной корочки.

Грибы с беконом

300 г крупных шампиньонов, 200 г бекона, 100 г лука, 100 г твердого сыра, 3 ст. л. сметаны, 3 ст. л. растительного масла, 2 зубчика чеснока, 3–4 веточки петрушки и укропа, щепотка паприки, белый перец и соль по вкусу

Грибы перебрать, вымыть, очистить. Аккуратно срезать ножки, чтобы не повредить шляпки. Ножки нарезать мелкой соломкой. Лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле. Добавить ножки шампиньонов и жарить несколько минут. Влить сметану и тушить еще 3–5 минут. Бекон мелко нарезать, чеснок измельчить. Бекон, чеснок и лук с грибами соединить,

добавить соль, паприку, перец и тщательно перемешать. Шляпки смазать растительным маслом, выложить на противень, немного посолить. Наполнить каждую шляпку начинкой, посыпать натертым на средней терке сыром и поставить в духовку. Запекать при 200 °С около 20 минут. Готовое блюдо подавать горячим, украсив веточками зелени. Можно также украсить ломтиками помидора и болгарского перца.

Грибы, фаршированные сладким перцем

400 г крупных шампиньонов, 100 г лука, 200 г сладкого перца, 100 г яблок, 50 г твердого сыра, 3 ст. л. растительного масла, 3–4 веточки петрушки, молотый перец и соль по вкусу

Грибы перебрать, вымыть, очистить. Аккуратно срезать ножки, чтобы не повредить шляпки. Ножки нарезать мелкой соломкой. Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле до золотистого цвета, добавить ножки грибов и жарить еще 2–3 минуты. Перец вымыть, очистить от плодоножек и семян. Яблоко очистить от кожуры и сердцевины. Перец и яблоко нарезать мелкими кубиками, добавить лук с грибами, измельченную зелень, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Шляпки грибов смазать маслом и выложить на противень. Наполнить их полученным фаршем, посыпать натертым на средней терке сыром и поставить в духовку. Запекать при 180–200 °С 20–25 минут. Готовое блюдо можно украсить ломтиками разноцветного болгарского перца и веточками зелени.

Грибы с сырно-чесночной начинкой

400 г крупных шампиньонов, 200 г плавленого сыра, 50 г твердого сыра, 2 зубчика чеснока, 1 яйцо, 2 ст. л. майонеза, зелень, молотый перец и соль по вкусу

Грибы перебрать, вымыть, очистить. Аккуратно срезать ножки, чтобы не повредить шляпки. Ножки мелко нарезать, залить кипятком и оставить на 5 минут. Затем воду слить. Плавленый и твердый сыр натереть на крупной терке. Чеснок измельчить. Яйцо сварить вкрутую, охладить, очистить и мелко нарубить. Плавленый сыр, ножки грибов, яйцо, чеснок, майонез, соль и перец соединить, тщательно перемешать. Шляпки грибов выложить на противень, начинить полученной массой, посыпать сверху тертым твердым сыром, налить на противень немного

воды и поставить в духовку. Запекать при 160–180 °С 25–30 минут. Украсить можно зеленым луком, петрушкой, майонезом, ломтиками свежих или соленых огурцов, половинками маринованных шампиньонов.

Отбивные из вешенок

300 г вешенок, 1 яйцо, 1 ст. л. сметаны, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

Грибы перебрать, срезать ножки. Шляпки накрыть пищевой пленкой, слегка отбить, посолить, поперчить. Яйцо взбить со сметаной и солью. Шляпки грибов запанировать в муке, обмакнуть в яичную смесь и обжарить с двух сторон в масле под крышкой на слабом огне.

Шампиньоны в пряном соусе

500 г шампиньонов, 3 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. растительного масла, черный перец по вкусу

Шампиньоны вымыть. У крупных грибов удалить ножки. Подготовленные грибы отварить в течение 5–7 минут, откинуть на дуршлаг, обсушить. Затем выложить в сковороду с нагретым растительным маслом, обжарить до золотистого цвета. Соевый соус смешать с медом и перцем, залить грибы и готовить на сильном огне 7–10 минут, постоянно перемешивая.

Маринованные шампиньоны с луком и перцем

300 г маринованных шампиньонов, 100 г сладкого перца, 100 г лука, 2 веточки петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. винного уксуса, молотый перец по вкусу

Маринованные шампиньоны нарезать, поперчить, полить уксусом. Болгарский перец и лук мелко нашинковать, соединить с грибами. Салат заправить растительным маслом, украсить зеленью.

Грибы с куриной печенкой

400 г крупных шампиньонов, 200 г куриной печенки, 100 г лука, 50 г твердого сыра, 2 ст. л. майонеза, 3 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

Грибы перебрать, вымыть, очистить. Аккуратно срезать ножки, чтобы не повредить шляпки. Ножки грибов и лук мелко нарезать. Лук обжарить в растительном масле до прозрачности, добавить ножки грибов и жарить еще 3–5 минут. Куриную печенку отварить, мелко нарезать или измельчить в блендере. Печенку, лук с грибами, майонез, соль и перец соединить и тщательно перемешать. Шляпки грибов смазать маслом, немного посолить, выложить в них начинку, посыпать натертым на крупной терке сыром. Запекать в духовке при 180 °С 20–25 минут.

Грибы с горошком и кукурузой

300 г крупных шампиньонов, 100–120 г лука, 50 г твердого сыра, 3 ст. л. консервированного горошка, 3 ст. л. консервированной кукурузы, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, соль и специи по вкусу

Грибы перебрать, вымыть, очистить. Аккуратно срезать ножки, чтобы не повредить шляпки. Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле до прозрачности. Ножки грибов измельчить, добавить к луку и жарить еще 3–5 минут. Сыр натереть на терке. Соединить кукурузу, горошек, лук с грибами, зеленый лук, половину тертого сыра, майонез, соль и специи, тщательно перемешать. Шляпки выложить на противень, немного посолить, наполнить полученной начинкой, посыпать оставшимся тертым сыром. Налить на противень немного воды и поставить в духовку. Запекать при температуре 180 °С около 20 минут. Украсить консервированной кукурузой и зеленым луком.

Грибы, фаршированные курицей и сыром

400 г крупных шампиньонов, 200 г куриного филе, 80 г лука, 50 г твердого сыра, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сметаны, 2–3 веточки петрушки, соль и специи по вкусу

Грибы перебрать, вымыть, очистить. Аккуратно срезать ножки, чтобы не повредить шляпки. Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле до прозрачности.

Ножки грибов измельчить, добавить к луку и жарить еще 3–5 минут. Куриное филе отварить до готовности в подсоленной воде, остудить, мелко нарезать. Лук с грибами, филе, сметану, соль, специи соединить и перемешать. Шляпки грибов выложить на противень, немного посолить, наполнить полученным фаршем. Сыр натереть на крупной терке и посыпать фаршированные шляпки. В противень налить немного воды и поставить в духовку. Запекать 25–30 минут при 180–200 °С. Готовое блюдо можно украсить веточками петрушки, зеленым луком, ломтиками свежих помидоров и огурцов.

Грибы с сырной начинкой

400 г крупных шампиньонов, 150 г твердого сыра, 150 г брынзы или сулугуни, 80 г лука, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 2–3 веточки петрушки, щепотка тмина, молотый перец и соль по вкусу

Грибы перебрать, вымыть, очистить. Аккуратно срезать ножки, чтобы не повредить шляпки. Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле до прозрачности. Ножки грибов измельчить, добавить к луку и жарить еще 3–5 минут. Брынзу или сулугуни нарезать мелкими кубиками, твердый сыр натереть на крупной терке. Сыр, брынзу, лук с грибами, соль, перец, тмин, 1 ст. л. сливочного масла соединить и тщательно перемешать. Смазать сливочным маслом шляпки грибов, выложить на противень, наполнить сырной начинкой. Запекать 20 минут при 200 °С. Готовое блюдо подавать горячим, украсив зеленью петрушки.

Грибы, фаршированные крабовыми палочками

500 г шампиньонов, 200 г крабовых палочек, 50 г твердого сыра, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, ¼ ч. л. сушеного тимьяна, ¼ ч. л. сухого орегано, ¼ ч. л. сушеного шалфея или паприки, 3 ст. л. майонеза, 3 ст. л. белого сухого вина, 3 веточки укропа, соль по вкусу

Грибы перебрать, вымыть, очистить. Аккуратно срезать ножки, чтобы не повредить шляпки. Выложить шляпки на противень, немного посолить. Ножки можно использовать для приготовления другого блюда. Крабовые палочки мелко нарезать, сыр натереть на крупной терке. Крабовые палочки, тертый сыр

(оставить 1 ст. л. для украшения), зеленый лук, приправы, соль и майонез соединить и тщательно перемешать. Полученным фаршем начинить шляпки, посыпать оставшимся тертым сыром, сбрызнуть вином. Налить на противень немного воды, в которую тоже можно добавить белое вино, и поставить в духовку. Запекать при 200 ˚С около 20 минут. Украсить готовое блюдо можно зеленым луком, отварными креветками, веточками укропа, ломтиками свежих огурцов.

Овощная закуска с шампиньонами

100 г шампиньонов, 200–250 г помидоров, 250 г баклажанов, 150 г сладкого перца, 2 зубчика чеснока, 2–3 веточки укропа, 2 ст. л. растительного масла, перец и соль по вкусу

Шампиньоны очистить, отварить, нарезать кусочками. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, мелко нарезать. Баклажаны и болгарский перец запечь в духовке, очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками. Подготовленные овощи выложить в сотейник с нагретым растительным маслом, томить на слабом огне 2–3 минуты. Добавить измельченный чеснок, перец, соль, томить еще 2 минуты. Подавать, украсив зеленью.

Грибная икра

300 г соленых грибов, 200 г лука, 1–2 зубчика чеснока, 2–3 веточки петрушки, 2 ст. л. растительного масла, перец и соль по вкусу

Лук мелко нарезать, обжарить в масле. Добавить мелко нарубленные грибы, тушить 5–10 минут. В конце приготовления добавить измельченный чеснок, перец, соль. Подавать, украсив зеленью.

Грибная икра с орехами

400 г шампиньонов, 200 г моркови, 200 г лука, 1 зубчик чеснока, 3 ст. л. рубленых грецких орехов, 2–3 ст. л. соевого соуса, 3 ст. л. растительного масла, перец и соль по вкусу

Шампиньоны промыть, обсушить, выложить на противень, смазанный маслом, и запекать в духовке при 170–200 ˚С 20

минут. Морковь и лук нарезать, обжарить в растительном масле до мягкости овощей. Грибы и овощи соединить, немного остудить и вместе с орехами и чесноком пропустить через мясорубку. Добавить соевый соус, перец, соль, тщательно перемешать.

Чтобы лук при пассеровке выглядел более красиво, его нужно обвалять в небольшом количестве муки. Это же спасет его и от пригорания.

Роллы с капустой и грибами

250 г цветной капусты, 250 г шампиньонов, 200 г авокадо, 50 г болгарского перца, 40–50 г моркови, 5–6 перьев зеленого лука, 3 листа салата, 3 листа нори

Для капустного маринада: 2 ст. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. меда

Для грибного маринада: 1 ст. л. соевого соуса, 3 ч. л. оливкового масла

Капусту разобрать на соцветия, промыть и пропустить через мясорубку. Для капустного маринада уксус соединить с медом, тщательно перемешать. Залить маринадом пюре из капусты, перемешать. Шампиньоны отварить, нарезать брусочками, полить соевым соусом, оливковым маслом, перемешать. Такими же брусочками нарезать авокадо, болгарский перец и морковь. Листья салата нарезать широкими полосками. Листы нори разрезать пополам. На одну сторону листа нори тонким слоем выложить пюре из капусты. Сверху положить лист салата, брусочки шампиньонов, перца, моркови, авокадо и стебель зеленого лука. Лист нори аккуратно свернуть рулетиком, хорошо сжимая (утрамбовывая) содержимое. Края листа зафиксировать, смочив водой. Готовые рулетики разрезать очень острым ножом на 6 равных частей. Подавать с маринованным имбирем и васаби.

Грибное рагу

300 г грибов, 300 г картофеля, 100 г лука, 100 г моркови, 1 ст. л. зеленого горошка, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 2–3 пера зеленого лука, молотый перец и соль по вкусу

Грибы крупно нарезать, обжарить в масле вместе с измельченным луком, посолить, поперчить. Добавить томатную пасту, влить немного горячей воды, довести до кипения. В

сотейник с грибами положить нарезанные картофель и морковь, тушить 20 минут. Добавить зеленый горошек, перец, соль, тушить 10 минут. Подавать рагу, посыпав мелко нарезанным зеленым луком.

Закуска с кабачками, грибами и курицей

100 г отварного куриного филе, 100 г шампиньонов, 250 г кабачков, 100 г сладкого перца, 200 г моркови, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. соевого соуса, перец и соль по вкусу

Шампиньоны вымыть, нарезать, обжарить в масле. Кабачки, морковь и сладкий перец очистить, мелко нарезать и добавить к грибам. Выложить к овощам с грибами нарезанное кубиками отварное куриное филе и жарить до готовности. Закуску заправить соевым соусом, перцем и солью.

Овощные блюда

Овощное рагу «Полевое»

400 г картофеля, 400 г моркови, 200 г кабачков, 100 г репы, 150 г корня петрушки, 150 г корня сельдерея, 150 г лука, 200 г консервированного зеленого горошка, 400 мл томатного сока, 3–4 веточки укропа или петрушки, 4 ст. л. растительного масла, лавровый лист, гвоздика, черный перец и соль по вкусу

Все овощи, кроме картофеля, вымыть, очистить, нарезать кубиками и слегка поджарить на масле. Нарезанный картофель смешать с поджаренными овощами, добавить зеленый горошек, залить томатным соком, добавить лавровый лист, соль, перец, гвоздику и тушить 15 минут. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Рагу «Урожай»

200 г баклажанов, 200 г кабачков, 350–400 г цветной капусты, 300 г помидоров, 250 г сладкого перца разного цвета, 200 г лука, 100 г моркови, 150 г консервированной кукурузы, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. смеси молотых пряных трав, соль по вкусу, листья зеленого салата

Баклажаны нарезать кружочками, кабачки – кубиками, помидоры – дольками, перец и лук – кольцами, цветную капусту разобрать на соцветия, морковь натереть на крупной терке. Лук и морковь обжарить на масле на сильном огне. Добавить остальные овощи, посолить, посыпать пряными травами, долить немного воды и тушить 15 минут под крышкой, затем дать настояться. Подавать рагу на листьях салата.

Рагу «Осень»

900 г картофеля, 700 г баклажанов, 500 г помидоров, 150 г сладкого перца, 100 г лука, 5 ст. л. топленого сливочного масла, 5–6 веточек петрушки и укропа, соль по вкусу

Картофель, баклажаны, лук нарезать кубиками и обжарить в

масле, затем добавить разрезанные на 4 части помидоры, нарезанный квадратиками перец, посолить и припустить до готовности. При подаче на стол посыпать измельченной зеленью.

Овощное ассорти

300 г картофеля, 200 г кабачков, 150 г зеленого сладкого перца, 150 г красного сладкого перца, 200 г моркови, 200 г лука, 200 г белокочанной капусты, 200 г репы, 300 г консервированного зеленого горошка, 200 мл овощного бульона, 200 мл сметаны, 4 ст. л. маргарина или масла, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. томатной пасты, 3 зубчика чеснока, 4–5 веточек петрушки и укропа, перец и соль по вкусу

Овощи вымыть, очистить. Картофель нарезать крупными кубиками, у кабачков и сладкого перца удалить семена, нарезать средними кубиками. Нарезанные соломкой морковь и лук спассеровать на части маргарина до золотистого цвета. Капусту припустить до готовности. Картофель обжарить на маргарине до золотистой корочки. Для приготовления сметанного соуса муку спассеровать до светло-золотистого цвета, охладить. Развести теплым бульоном, проварить на слабом огне 15–20 минут, добавить сметану, томатную пасту. Соединить картофель, морковь, лук, добавить сметанный соус и тушить 10–15 минут. Добавить нарезанные кабачки, репу, припущенную капусту и продолжать тушить еще 15 минут. В конце приготовления положить сладкий перец, процеженный зеленый горошек, пропущенный через пресс чеснок, перец, соль. Подавать, посыпав измельченной зеленью.

Цветная капуста, запеченная с зеленым горошком

1,5 кг цветной капусты, 850 г консервированного зеленого горошка, 200 г белого хлеба, 400 мл молока, 200 г сливочного масла, 2 ст. л. толченых пшеничных сухарей, 120 г муки, соль по вкусу

Капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде, обсушить в дуршлаге. Приготовить соус: муку обжарить в масле на сковороде, постепенно влить горячее молоко, добавить соль по вкусу и варить соус до загустения. Капусту выложить в жаропрочную форму, залить соусом, посыпать сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и запекать в духовке до

появления румяной корочки. Готовую капусту выложить на блюдо, вокруг нее разложить зеленый горошек, полить растопленным маслом. Подавать с ломтиками поджаренного в масле белого хлеба.

Если белокочанная капуста имеет горьковатый привкус, нужно на 2–3 минуты погрузить ее в кипяток.

Пекинская капуста тушеная

1 кг пекинской капусты, 250 г лука, 4 отварных яйца, 2 ст. л. рубленых грецких орехов, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 5–6 веточек петрушки, щепотка сахара, молотый черный перец и соль по вкусу

Капусту нашинковать. Лук очистить и мелко нарезать. Нагреть в сковороде растительное масло, обжарить лук в течение 1 минуты на сильном огне, добавить 1 ст. л. сливочного масла и жарить до золотистого цвета. Отварные яйца мелко нарезать. Вскипятить в сковороде немного воды со щепоткой сахара, добавить 1 ст. л. сливочного масла и лимонный сок, положить капусту и тушить до тех пор, пока вода не испарится, а капуста не станет мягкой. Добавить подрумяненный лук и нарезанные яйца, тушить еще 1 минуту. Посолить и поперчить по вкусу, посыпать измельченной зеленью петрушки и рублеными орехами.

Кабачки с орехами

300 г кабачков, 180 г рубленых грецких орехов, 3 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

Кабачки нарезать ломтиками, положить в форму для запекания, добавить масло, рубленый чеснок и лук, перемешать, посолить, поперчить и поместить в нагретую духовку. Через 15 минут после начала приготовления овощи перемешать и дальше запекать до готовности. Выделившийся сок слить. При подаче посыпать орехами.

Кабачки под томатным соусом

300–400 г молодых кабачков, 200 г помидоров, 80 г

сладкого перца, 50 г лука, 2 зубчика чеснока, 4–5 веточек укропа и петрушки, 1 ст. л. майонеза, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Кабачки нарезать ломтиками и обжарить в масле с двух сторон. Измельченные помидоры, сладкий перец, лук, чеснок и зелень взбить в блендере, добавить майонез, соль. Выложить на блюдо слоями, чередуя слои кабачков со слоями соуса.

Кабачки под сырным соусом

150–200 г кабачков, 4 ст. л. тертого твердого сыра, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, 100 мл молока, соль по вкусу

Кабачки очистить и нарезать длинной соломкой, припустить в подсоленной воде до полуготовности, затем откинуть на дуршлаг. Муку слегка подсушить на нагретой сковороде, затем охладить и растереть с маслом, влить горячее молоко и кипятить соус 5 минут, посолить по вкусу. Кабачки смешать с соусом и тертым сыром, выложить в смазанную маслом форму и запекать до готовности. При подаче разрезать на порции.

Баклажаны в сметанной подливе

300 г баклажанов, 250 мл сметаны, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 2–3 веточки петрушки или укропа, молотый черный перец и соль по вкусу

Баклажаны нарезать ломтиками, положить в горячую воду на 5 минут, затем откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Ломтики баклажанов посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить в масле. Уложить их в форму, залить сметаной и запекать в духовке 30–40 минут. При подаче посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

Баклажаны в ореховом соусе

200 г баклажанов, 2 ст. л. дробленых грецких орехов, 3 веточки петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, перец и соль по вкусу

Очищенные баклажаны нарезать кружочками, посолить,

выдержать 10–15 минут, отжать и обжарить в масле. Грецкие орехи растереть, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, соль, перец, влить 30–50 мл горячей воды, уксус, перемешать и довести до кипения, снять с огня и охладить. Через 10–15 минут соус вторично довести до кипения, снять с огня и охладить. После этого залить баклажаны соусом и подать на стол.

Бифштекс из баклажанов

350–400 г баклажанов, 6 яиц, 4 ломтика пшеничного хлеба, 250 мл молока, 4 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. растительного масла, листья зеленого салата, 3–4 веточки укропа или петрушки, соль по вкусу

Баклажаны нарезать кружочками толщиной 1 см, посолить, выдержать несколько минут и отжать сок. Запанировать последовательно в муке, одном яйце и сухарях, обжарить в небольшом количестве растительного масла. Взбить 1 яйцо. Ломтики хлеба обмакнуть в молоко, затем во взбитое яйцо и обжарить в оставшемся растительном масле. Из оставшихся 4 яиц приготовить яичницу-глазунью. Обжаренные ломтики хлеба уложить на листья салата, на них выложить баклажаны, а сверху – жареные яйца. Перед подачей сбрызнуть растопленным сливочным маслом и посыпать рубленой зеленью. Подавать с салатом из свежих овощей и отварным картофелем.

Баклажаны с сыром моцарелла

400 г баклажанов, 150 г моцареллы, 300 г батона, 1 зубчик чеснока, 6–8 веточек фиолетового базилика, 8–10 веточек рукколы, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, молотый черный перец и соль по вкусу

Баклажаны разрезать вдоль пополам, сделать ножом в мякоти надрезы, посолить и оставить на 10 минут, после этого хорошо промыть. Сбрызнуть мякоть баклажанов оливковым маслом и обжарить их на гриле. Батон нарезать в виде тостов и также обжарить на гриле с обеих сторон, затем натереть чесноком. Крупными кружочками нарезать моцареллу, уложить в глубокую посуду, залить оливковым маслом, поперчить, посыпать базиликом (несколько листьев отложить) и оставить мариноваться на 20–30 минут. На большое блюдо выложить баклажаны, посыпать их оставшимся базиликом, сверху уложить

кусочки моцареллы в оливковом масле, переложить все хлебными тостами, сбрызнуть лимонным соком и, если необходимо, оливковым маслом. Посыпать листьями рукколы.

Картофельный омлет с овощами

500 г картофеля, 100 г лука, 80 г сладкого перца, 6 яиц, 1 зубчик чеснока, 3 веточки петрушки, соль

Картофель отварить, нарезать кубиками. Сладкий перец очистить от семян, мелко нарезать. Обжарить нарезанную луковицу и измельченный зубчик чеснока в сковороде до мягкости. Добавить картофель, сладкий перец, прожарить еще 5 минут, затем вбить яйца, приправить и посыпать петрушкой, помешивать до готовности яиц.

Картофель со сливками

750 г картофеля, 150 мл молока, 250 мл сливок, 1 ст. л. сливочного масла, 100 г твердого сыра, соль по вкусу

Очищенный картофель нарезать кружочками, посолить и положить в смазанную маслом жаростойкую форму. Перемешать молоко и сливки, залить картофель, тушить в закрытой посуде в духовке. Незадолго до окончания тушения снять крышку, смазать картофель маслом или сливочным маргарином, посыпать тертым сыром и тушить до светло-коричневого оттенка.

Фаршированный картофель

1 кг картофеля, 100 г ветчины, 200 г лука, 100 г белого хлеба, 300 мл белого вина, 200 мл мясного бульона, 2 ст. л. сливочного масла, 4 веточки петрушки, щепотка молотого мускатного ореха, молотый перец и соль по вкусу

Очищенный и вымытый картофель обсушить. С одного конца срезать верхушку, чтобы можно было поставить клубень. С другого конца клубня вырезать углубление. Измельченную сердцевину клубней, ветчину и мелко нарезанный лук припустить на сковороде на сливочном масле. Полить массу 2 ст. л. белого вина, добавить размоченный белый хлеб, перец, соль, измельченную петрушку, щепотку мускатного ореха и обжарить.

Обжаренную массу тщательно перемешать и нафаршировать ею клубни картофеля. Плотно уложить клубни в смазанную сливочным маслом глубокую сковороду или сотейник, влить вино и бульон. На каждый клубень положить кусочек сливочного масла. Запекать в духовом шкафу около 45 минут, поливая время от времени соусом. Подать в той же посуде, в которой картофель запекался. Украсить зеленью.

Картофельный форшмак

350 г картофельного пюре, 300 г филе сельди, 200 мл молока, 100 г тертого яблока, 80 г лука, 150 мл сметаны, 2 яйца, 1 ст. л. поджаренной муки, 1 ст. л. толченых сухарей

Сельдь вымочить в молоке, очистить, вынуть кости и мелко нарезать. Добавить тертое яблоко, измельченный лук, поджаренную муку, сметану, яйца и картофельное пюре. Все перемешать, выложить в кастрюлю и поставить на 40 минут в духовку, затем посыпать сухарями.

Картофель сварится быстрее и будет более вкусным, если добавить в кипящую воду ложку маргарина или влить немного растительного масла.

Картофель, запеченный с сыром и сметаной

1 кг картофеля, 80 г лука, 300 мл сметаны, 3 ст. л. тертого твердого сыра, 3 ст. л. толченых сухарей, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Картофель очистить, крупно нарезать и отварить в подсоленной воде. Мелко нарезанный лук поджарить в масле, смешать с картофелем, полить сметаной, обсыпать сыром и сухарями и запечь в духовке.

Картофель, фаршированный помидорами

500 г картофеля, 300 г помидоров, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 70 г твердого сыра, 4 веточки петрушки, молотый перец и соль по вкусу

Крупный картофель отварить в кожуре в подсоленной воде,

очистить и разрезать пополам. Помидоры обдать кипятком и снять кожицу, мякоть нарезать кубиками. Из половинок картофеля извлечь мякоть, размять вилкой, смешать с помидорами, измельченным чесноком и растительным маслом, посолить и поперчить. Наполнить половинки картофеля фаршем, сверху разложить нарезанный ломтиками сыр, запечь в духовке. Подать на стол с зеленью петрушки.

Картофель по-украински

800 г картофеля, 400 г сала, 2–3 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, красный перец и соль по вкусу

На раскаленной сковороде обжарить нарезанное кубиками сало с добавлением растительного масла. Когда сало подрумянится, добавить красный перец, затем выдавить через пресс чеснок и сразу снять его с огня. Дать настояться 10–15 минут. Картофель отварить в кожуре, очистить и подать на стол вместе с готовой заправкой.

Картофель, фаршированный куриной печенкой

1 кг картофеля, 300 г куриной печенки, 100 г лука, 150 г сливочного масла, 200 г твердого сыра, молотый перец и соль по вкусу

Очищенный картофель вымыть и запечь, срезать верхушки, вынуть внутреннюю часть, размять ее, смешать с маслом, посолить, поперчить. Печенку мелко нарезать и обжарить с измельченным луком, затем добавить в картофельную массу и перемешать. Нафаршировать смесью картофель, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Картофель, фаршированный грибами

1 кг картофеля, 150 г свежих грибов, 200 г лука, 150 мл сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, 3–5 веточек укропа, 3 ст. л. растительного масла, соль

Картофель очистить, срезать верхушки, посередине сделать отверстие. Мелко нарезанные грибы, лук и зелень обжарить на масле, добавить соль, сметану, лимонный сок, перемешать. Заполнить этим фаршем картофель, уложить его в смазанную

маслом кастрюлю, обжарить, добавить немного воды и тушить до готовности.

Картофельные котлеты с рыбными консервами

800 г картофеля, 200 г консервированного лосося, 200 г консервированной кукурузы, 100 г сливочного масла, 3 ст. л. панировочных сухарей, молотый перец и соль по вкусу

Приготовить картофельное пюре со сливочным маслом. Перемешать его с размятым консервированным лососем и кукурузой, слив предварительно жидкость. Посолить, поперчить, сформовать котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить в сливочном масле.

Перец, фаршированный баклажанами

1 кг болгарского перца, 1 кг баклажанов, 160 г лука, 100 г моркови, 5 зубчиков чеснока, 100 мл растительного масла, 3 ст. л. кетчупа или 1 ст. л. томатной пасты, 5–6 веточек петрушки и укропа, соль и специи по вкусу

Перец вымыть, обсушить, срезать плодоножки, удалить семена и перегородки. В кастрюле довести до кипения воду, посолить и опустить в нее очищенный перец, сразу снять с огня. Накрыть кастрюлю крышкой, чтобы перец пропарился 3–5 минут. Затем перец вынуть и дать воде стечь. Баклажаны вымыть, очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками, выложить в миску, пересыпать солью и оставить на 20–30 минут, чтобы вышла горечь. Чеснок измельчить. Баклажаны отжать и обжарить до золотистой корочки на нагретом растительном масле, посолить, добавить специи и мелко нарезанную зелень. В каждый перец положить немного чеснока, затем заполнить до половины баклажанами, положить еще немного чеснока и наполнить баклажанами доверху. Фаршированный перец установить вертикально в кастрюлю с широким дном. Лук очистить и нарезать полукольцами. Морковь натереть на крупной терке. Обжарить лук в растительном масле до золотистого цвета. Добавить морковь и жарить еще 3 минуты. Затем добавить кетчуп или томатную пасту, соль, специи, влить 200 мл воды и довести до кипения. Залить перец приготовленной заправкой и тушить под крышкой до готовности (20–25 минут). Подавать блюдо с

зеленью, свежими овощами.

Перец, фаршированный сыром и орехами

400 г болгарского перца, 150 г феты или брынзы, 100 г твердого сыра, 80 г мелко нарезанных грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 2–3 яйца, 3–4 ст. л. сливочного масла, 3–4 веточки петрушки или укропа, соль, специи и сметана по вкусу

Перец вымыть, срезать плодоножки и очистить от семян. Брынзу или фету натереть на терке или размять вилкой в однородную массу, добавить сливочное масло. Твердый сыр натереть на мелкой терке. Чеснок очистить, измельчить. Сырно-масляную смесь, тертый сыр, чеснок, орехи, зелень, соль и специи соединить и тщательно перемешать. Яйца отварить вкрутую, разрезать пополам. Каждый перец на ½ наполнить сырным фаршем, затем вложить половинку яйца и заполнить фаршем полностью, посыпать рублеными орехами и поставить в холодильник на 1–2 часа. Перед подачей нарезать кружочками, украсить зеленью, сметаной или майонезом.

Отрезанная половинка лука не потеряет своих вкусовых качеств, если смазать ее на срезе маргарином.

Перец с изюмом

800 г сладкого перца, 500 г свино-говяжьего фарша, 100 г светлого изюма, 100 г твердого сыра, 50 г риса, 50 г моркови, 80 г лука, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, 5–6 веточек петрушки или укропа, соль и специи по вкусу

Перец вымыть, срезать плодоножки и очистить от семян и перегородок. Изюм перебрать, промыть, залить кипятком и оставить на 5 минут, затем слить воду. Твердый сыр натереть на крупной терке. Рис отварить до полуготовности. Морковь натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле до прозрачности, добавить морковь и жарить еще 3 минуты. Мясной фарш, рис, лук с морковью, изюм, соль, специи и измельченную зелень тщательно перемешать. Перец наполнить полученной начинкой, выложить в смазанную растительным маслом форму для запекания. Томатную пасту смешать с солью, специями, добавить 200 мл воды и этим соусом

залить перец. Накрыть форму фольгой, прижать края и запекать в духовке при 180–200 °С около 30 минут. Снять с формы фольгу, посыпать перец тертым сыром и запекать еще 10–15 минут.

Перец, фаршированный овощами

500 г сладкого перца, 300 г свежих огурцов, 200 г ветчины, 100 г зеленого горошка, 50 г консервированной кукурузы, 4–5 веточек укропа, 3 ст. л. майонеза, соль и специи по вкусу

Перец вымыть, разрезать вдоль на 2 части, удалить семена и перегородки. Огурцы и ветчину нарезать мелкой соломкой, добавить зеленый горошек, кукурузу, мелко нарезанный укроп, майонез, соль, специи и перемешать. Смесь выложить в половинки перца. Готовое блюдо можно украсить ломтиками огурца, зеленым горошком, зеленью, тертым сыром.

Картофельный гуляш

1 кг картофеля, 300 г лука, 350–400 г сладкого перца, 400–450 г помидоров, 2 зубчика чеснока, 100 мл сметаны, 2 ст. л. растительного масла, 3–4 веточки укропа, молотый перец и соль по вкусу

Очищенный картофель нарезать кубиками, положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный обжаренный лук, поперчить и посолить. Перец нарезать кубиками и положить в кастрюлю. Залить водой и протушить в течение 15 минут, после чего добавить измельченные помидоры и толченый чеснок. Довести до готовности, затем влить сметану и посыпать рубленой зеленью.

Перец, фаршированный творогом

400 г сладкого перца, 600 г нежирного творога, 200 г твердого сыра, 3–4 зубчика чеснока, 3–4 веточки укропа, 4–5 веточек петрушки, 2–3 ст. л. майонеза, соль и специи по вкусу

Перец вымыть, срезать плодоножки и очистить от семян и перегородок. 2 стручка перца нарезать соломкой. Твердый сыр натереть на мелкой терке. Чеснок измельчить, зелень вымыть и мелко нарезать. Тертый сыр смешать с творогом, майонезом,

чесноком, зеленью, солью и специями. В каждый подготовленный перец выложить немного сырного фарша. Длинные ломтики перца выложить вдоль стенок на равном расстоянии. Плотно заполнить перец сырной массой и поставить на 1–2 часа в холодильник. Перед подачей разрезать острым ножом на кружочки, по краю которых должен получиться красивый зубчатый узор. Украсить блюдо можно зеленью, оливками, ломтиками свежего огурца и помидора.

Картофель со сладким перцем

1 кг картофеля, 300 г сладкого перца, 100 г лука, 150 г сливочного масла, молотый перец и соль по вкусу

Картофель очистить и нарезать. Обжарить на масле мелко нарезанный лук, добавить картофель, протушить, положить нарезанный кольцами сладкий перец, посолить, поперчить и тушить до готовности.

Фаршированный лук, запеченный в беконе

1 кг лука, 400 г шампиньонов, 300 г копченой грудинки или бекона, 200 г сладкого перца, 150 г кабачков, 7–8 веточек петрушки, 4 ст. л. сливочного масла, соль и специи по вкусу

Очищенный от шелухи лук опустить на 3–5 минут в кипящую подсоленную воду. Затем вынуть, обдать холодной водой, обсушить. Срезать верх и осторожно извлечь ложкой серединку, оставив 2–4 наружных слоя. Грибы вымыть, очистить и мелко нарезать. Серединки луковиц нарезать, обжарить в сливочном масле, добавить грибы и жарить еще 5 минут. Болгарский перец вымыть, очистить от семян и нарезать мелкими квадратиками. Кабачки нарезать мелкими кубиками или натереть на крупной терке. Обжарить кабачки и перец в масле, добавить грибы с луком, мелко нарезанную зелень, соль и специи. Полученной начинкой наполнить подготовленные луковицы. Бекон или грудинку нарезать тонкими длинными полосками и обернуть ими каждую луковицу, края закрепить зубочисткой. Выложить лук на смазанный сливочным маслом противень, запекать при 180 °С около 15 минут. Готовое блюдо украсить зеленью.

Фаршированные баклажаны

500 г баклажанов, 300 г мясного фарша, 250 г помидоров, 150 г лука, 100 г твердого сыра, 2–3 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 3–4 веточки петрушки, соль и специи по вкусу

Баклажаны вымыть, удалить плодоножки, разрезать каждый вдоль на половинки. Аккуратно вырезать мякоть, оставив на кожуре слой 5–8 мм. Половинки посолить и оставить на 30 минут, чтобы вышла горечь, затем промыть холодной водой и обсушить. Вырезанную мякоть положить на 20–30 минут в холодную воду. Затем отжать, нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле. Лук и чеснок мелко нашинковать, обжарить в растительном масле. Добавить мясной фарш, немного воды и довести до готовности. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Мякоть баклажанов, фарш, помидоры, рубленую зелень, соль и специи тщательно перемешать. Половинки баклажанов заполнить начинкой, выложить в смазанную жиром форму для запекания. Поставить в нагретую до 180 ˚С духовку на 30 минут. Сыр натереть на средней терке. Посыпать сыром баклажаны и запекать в духовке еще 5 минут. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью.

Отварной картофель будет гораздо вкуснее, если в кипящую воду добавить пряности или душистую зелень – укроп, кинзу, лавровый лист.

Цукини, фаршированные грибами

300 г цукини, 150 г шампиньонов, 100 г помидоров, 50 г лука, 50 г сыра, 3 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

Цукини вымыть, очистить от кожуры и разрезать вдоль на 2 части. С помощью ложки вынуть мякоть, оставив стенки толщиной 8–10 мм. Мякоть нарезать кубиками. Грибы вымыть, очистить, нарезать мелкими кусочками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кружочками. Лук мелко нарубить, обжарить на растительном масле до прозрачности, добавить мякоть цукини, жарить еще 5–7 минут. Затем добавить грибы, посолить, поперчить, жарить 5 минут. Половинки цукини немного посолить, наполнить грибной начинкой. Поверх начинки выложить кружочки помидоров. Сыр натереть на крупной терке и посыпать фаршированные цукини.

Выложить на смазанный жиром противень и запекать в нагретой до 180 °С духовке 30–40 минут.

Цукини с сыром

300 г цукини, 100 г феты или брынзы, 200 г помидоров, 3 ст. л. растительного масла, 2–3 веточки петрушки или укропа, соль и специи по вкусу

Цукини вымыть, очистить от кожуры, разрезать вдоль на 2 части. Мякоть вынуть, оставив стенки толщиной 1 см. Мякоть нарезать кубиками. Фету или брынзу нарезать мелкими кубиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Цукини обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Смешать обжаренную мякоть цукини, сыр, помидоры, соль и специи. Половинки цукини немного посолить, смазать маслом, наполнить начинкой и выложить на смазанный растительным маслом противень. Запекать при 180 °С 35–40 минут. Готовое блюдо украсить ломтиками помидоров, зеленью.

Рулетики из баклажанов с ветчиной

450–500 г баклажанов, 300 г помидоров, 150 г ветчины, 100 г моркови, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. майонеза, 3–4 веточки петрушки или укропа, соль и специи по вкусу

Баклажаны вымыть, удалить плодоножки, нарезать вдоль пластинками толщиной 3–5 мм. Посолить и оставить на 30 минут, чтобы вышла горечь. Затем промыть в холодной воде и отжать. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать. Ветчину нарезать небольшими кубиками или соломкой. Морковь натереть на мелкой терке, жарить в растительном масле 3–5 минут, затем добавить помидоры и тушить еще 2–3 минуты. Ветчину, морковь с помидорами, майонез, соль и специи тщательно перемешать. Пластинки баклажанов обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Затем разложить на салфетке, чтобы стек лишний жир. На пластинки баклажанов выложить начинку и свернуть рулетиками. Украсить готовое блюдо майонезом, зеленью, ломтиками помидоров.

Рулетики из баклажанов с брынзой

450–500 г баклажанов, 200 г брынзы, 150 г твердого сыра, 2 зубчика чеснока, 6–8 веточек укропа, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. майонеза или сметаны, соль, специи и оливки по вкусу

Баклажаны вымыть, удалить плодоножки, нарезать вдоль пластинками толщиной 3–5 мм. Посолить и оставить на 30 минут, чтобы вышла горечь. Затем промыть в холодной воде и отжать. Брынзу размять вилкой или натереть на мелкой терке. Твердый сыр натереть на средней терке. Зелень измельчить, чеснок очень мелко нарезать. Твердый сыр, брынзу, укроп, чеснок, сметану или майонез, соль и специи тщательно перемешать. Пластинки баклажанов обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Затем разложить на салфетке, чтобы стек лишний жир. На баклажаны выложить начинку и свернуть рулетиками. Украсить готовое блюдо майонезом, зеленью, оливками.

Баклажаны, фаршированные грибами

300 г баклажанов, 300 г грибов, 100 г лука, 150 г помидоров, 4–5 веточек укропа или петрушки, 2 ст. л. сметаны, 4 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

Баклажаны вымыть, удалить плодоножки, нарезать кружочками толщиной около 2 см, вырезать середину, чтобы у кожуры остался слой мякоти 3–5 мм. Мякоть баклажанов посолить и оставить на 30 минут. Затем промыть холодной водой, отжать и нарезать мелкими кубиками. Грибы промыть, очистить и мелко нарезать. Лук мелко нарубить, обжарить на растительном масле 3–5 минут, затем добавить грибы, мякоть баклажанов и жарить еще 5 минут, посолить и поперчить. Фольгу смазать растительным маслом, выложить на противень. На фольгу положить кружочки баклажанов, наполнить их приготовленным фаршем. Выложить сверху немного сметаны. Помидоры вымыть, нарезать кружочками и выложить на баклажаны поверх начинки. Запекать при температуре 160–180 °С 10–15 минут. При подаче украсить зеленью.

Картофельные котлеты с капустой

1 кг картофеля, 700 г квашеной капусты, 250–300 г лука, 2 яйца, 4 ст. л. панировочных сухарей, 4 ст. л.

растительного масла, перец и соль по вкусу

Отваренный в кожуре картофель очистить и размять, добавить квашеную капусту, обжаренный лук, яйца, соль, перец. Хорошо перемешать, сформовать котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить в масле.

Помидоры, фаршированные копченостями

1 кг помидоров, 200 г ветчины или копченой колбасы, 100 г твердого сыра, 100 г консервированной кукурузы, 2 яйца, 3–4 веточки петрушки или укропа, 3 ст. л. сметаны или майонеза, соль по вкусу

Помидоры вымыть, срезать верхнюю часть и чайной ложкой удалить мякоть. Колбасу или ветчину нарезать маленькими кубиками. Сыр натереть на средней терке. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и мелко нарубить. Зелень мелко нарезать. Ветчину, яйца, сыр, кукурузу, сметану, соль и зелень перемешать и наполнить начинкой помидоры. Готовое блюдо можно украсить веточками зелени и тертым сыром.

Помидоры, фаршированные куриной печенкой

1 кг помидоров, 400 г куриной печенки, 2 яйца, 100 г твердого сыра, 80 г лука, 3–4 веточки петрушки, 3 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу

Помидоры вымыть, срезать верхнюю часть и чайной ложкой удалить мякоть. Обжарить до готовности куриную печенку, выложить на тарелку, чтобы стек лишний жир. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и мелко нарубить. Сыр натереть на мелкой терке. Лук мелко нарезать, обжарить на растительном масле до прозрачности. Печенку нарезать мелкими кубиками, добавить обжаренный лук, рубленые яйца, соль, специи и тщательно перемешать. Помидоры наполнить фаршем, посыпать тертым сыром и зеленью.

Помидоры, фаршированные чесночным сыром

1 кг помидоров, 200 г плавленого сыра, 100 г твердого сыра, 5–7 веточек укропа, 2 яйца, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. майонеза, соль и оливки по вкусу

Помидоры вымыть, срезать верхнюю часть и чайной ложкой удалить мякоть. Плавленый сыр размять вилкой. Твердый сыр натереть на мелкой терке. Зелень и чеснок мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и мелко нарубить. Сыр, яйца, зелень, чеснок, соль и майонез тщательно перемешать. Начинкой наполнить помидоры, украсить зеленью, оливками, тертым сыром.

Помидоры, фаршированные креветками

1 кг помидоров, 300 г очищенных креветок, 3 яйца, 100 г твердого сыра, 4 ст. л. сметаны или майонеза, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, соль по вкусу

Помидоры вымыть, срезать верхнюю часть и чайной ложкой удалить мякоть. Креветок отварить и нарезать небольшими кусочками. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и мелко нарубить. Сыр натереть на мелкой терке. Яйца, креветок, сыр, сметану или майонез и соль перемешать. Наполнить фаршем помидоры. Посыпать зеленым луком или другой зеленью по вкусу.

Помидоры, фаршированные брынзой и зеленью

1 кг помидоров, 200 г брынзы, 50 г твердого сыра, 5–6 веточек базилика, 5–6 веточек укропа, 3–4 веточки петрушки, 6–7 перьев зеленого лука, 4 ст. л. сметаны, соль и специи по вкусу

Помидоры вымыть, срезать верхнюю часть и чайной ложкой удалить мякоть. Мякоть мелко нарезать. Брынзу мелко нарезать или измельчить в блендере, смешать со сметаной. Зелень мелко нарезать, добавить брынзу со сметаной, мякоть помидоров, по вкусу посолить и добавить специи. Начинкой наполнить помидоры, украсить тертым твердым сыром, веточками зелени.

Помидоры, фаршированные овощами

1 кг помидоров, 300 г свежих огурцов, 200 г болгарского перца, 200 г консервированной кукурузы, 100 г твердого сыра, 3 ст. л. сметаны или майонеза, 3 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, соль по вкусу

Помидоры вымыть, срезать верхнюю часть и чайной ложкой

удалить мякоть. Нарезать мякоть мелкими кусочками. Огурцы вымыть, очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить семена и нарезать мелкими квадратиками. Сыр натереть на крупной терке. Перец, кукурузу, мякоть помидоров, огурцы, соль и сметану перемешать и полученной начинкой наполнить помидоры. Посыпать зеленым луком и тертым сыром.

Помидоры, фаршированные печенью трески

1 кг помидоров, 200 г печени трески, 100 г твердого сыра, 50 г риса, 2 яйца, 3 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, соль по вкусу

Помидоры вымыть, срезать верхнюю часть и чайной ложкой удалить мякоть. Печень трески выложить на тарелку, чтобы стек лишний жир, затем размять вилкой. Сыр натереть на крупной терке. Рис промыть, отварить до готовности в подсоленной воде, остудить. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарубить. Смешать печень трески, рубленые яйца, рис, посолить и тщательно перемешать. Помидоры наполнить начинкой, посыпать тертым сыром и зеленым луком.

Помидоры, фаршированные курицей

1 кг помидоров, 300 г отварного куриного мяса, 200 г болгарского перца, 100 г твердого сыра, 3 ст. л. сметаны или майонеза, 3 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, соль и специи по вкусу

Помидоры вымыть, срезать верхнюю часть и чайной ложкой удалить мякоть. Нарезать мякоть мелкими кусочками. Отварное куриное мясо мелко нарезать. Перец вымыть, очистить от семян и нарезать мелкими квадратиками. Сыр натереть на мелкой терке. Мякоть помидоров, курицу, перец, сметану, зеленый лук, соль и специи перемешать. Наполнить фаршем помидоры, посыпать тертым сыром.

Помидоры с изысканной начинкой

1 кг помидоров, 400–500 г спелых авокадо, 300 г филе слабосоленой семги или форели, 100 г твердого сыра, 3 ст. л. сметаны или майонеза, 5–6 веточек петрушки и укропа

Помидоры вымыть, срезать верхнюю часть и чайной ложкой удалить мякоть. Нарезать мякоть мелкими кусочками. Авокадо вымыть, очистить от кожуры, разрезать, вынуть косточку и нарезать мякоть маленькими кубиками. Слабосоленую семгу или другую красную рыбу нарезать небольшими кусочками. Мякоть авокадо и помидоров, рыбу, измельченную зелень и сметану или майонез перемешать. Наполнить фаршем помидоры, посыпать тертым сыром и украсить веточками зелени.

Каши и блюда из круп

Пряный рис

350 г риса, 600–650 мл воды, 150 г лука, 150 г помидоров, 1 ч. л. тмина, 1 стручок сухого кардамона, 4 бутона гвоздики, 1 лавровый лист, 1 ст. л. орехов кешью, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Рис промыть и замочить. Мелко нарезанный лук обжарить в растительном масле на слабом огне до коричневого цвета. Добавить тмин, кардамон, гвоздику, лавровый лист и обжарить несколько секунд. Влить воду, дать ей закипеть, затем положить нарезанные помидоры, орехи кешью, рис и варить на очень слабом огне 15 минут.

Рис, запеченный с шампиньонами

200–220 г риса, 250–300 г шампиньонов, 150–200 г лука, 1–2 зубчика чеснока, 4–5 веточек петрушки, 1–2 ст. л. муки, 200–300 мл воды или грибного бульона для соуса, 3 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

Рис хорошо промыть и отварить до готовности в подсоленной воде. Половину риса выложить в смазанную растительным маслом форму для запекания. Шампиньоны вымыть, нарезать ломтиками. Лук, чеснок и зелень мелко нарезать. В нагретое на сковороде растительное масло положить лук и чеснок, обжарить до мягкости. Добавить грибы и жарить, помешивая, 8 минут. Посолить и поперчить. Половину обжаренных грибов с луком выложить в форму на рис, сверху – оставшийся рис, разровнять поверхность. Приготовить соус. К оставшимся грибам добавить муку, перемешать и подержать на огне, помешивая, 1 минуту. Влить в сковороду воду или грибной бульон и готовить, помешивая, пока соус не загустеет. Посолить, поперчить, посыпать нарезанной зеленью. Полить рис соусом. Запекать в духовке 20–25 минут при температуре 180 °С. При подаче на стол посыпать блюдо нарезанной зеленью.

Плов с капустой

180 г риса, 500 г капусты, 200 г моркови, 100 г лука, 3 ст. л. масла, 150 мл воды, 2–3 веточки петрушки, соль по вкусу

Капусту разобрать на листья, отварить до мягкости в подсоленной воде и размять в пюре. Протушить в масле мелко нарезанные морковь и лук. Добавить капустное пюре, рис, все обжарить, посолить и залить водой. Тушить под крышкой, пока рис полностью не впитает воду. В готовое блюдо добавить измельченную петрушку и перец.

Плов с морковью и изюмом

180 г риса, 100 г лука, 200 г моркови, 3 ст. л. изюма, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Рис перебрать, промыть и замочить на 1,5–2 часа. В кастрюле с толстым дном нагреть масло, положить нарезанную соломкой морковь и кольца лука, жарить 10–15 минут, затем налить 200 мл кипятка, добавить промытый изюм и дать покипеть 5–7 минут. Добавить к овощам с изюмом рис, налить воды столько, чтобы она покрыла его на 1 см. После того как рис впитает всю воду, накрыть посуду и томить на слабом огне еще около 30 минут.

Плов с сухофруктами и орехами

300–320 г риса, 100 г кураги, изюма и чернослива без косточек, ядра 5 грецких орехов, 2 ст. л. меда, соль по вкусу

Сварить в 200 мл подсоленной воды рис до полуготовности, добавить в него изюм, нарезанные соломкой курагу и чернослив. Орехи очистить, растолочь, обжарить и добавить в рис. Довести плов до готовности, положить мед, перемешать и дать настояться.

Рисово-овсяная каша с чесноком

260 г риса, 800 мл воды, 150 г овсяной крупы, 100 г лука, 2–3 зубчика чеснока, 3 веточки укропа, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Рисовую и овсяную крупу промыть по отдельности, смешать, всыпать в кипящую воду и плотно накрыть крышкой, чтобы не выходил пар. Варить на сильном огне 1–2 минуты, затем убавить

огонь до среднего и варить еще 6–8 минут. Снять с огня, укутать полотенцем, через 12–15 минут открыть крышку. Кашу заправить обжаренным на масле луком, мелко нарезанными чесноком и укропом. Прогреть в сковороде на слабом огне 3–4 минуты.

Гречка с овощами

180 г гречневой крупы, 100 г лука, 2 зубчика чеснока, 100 г моркови, 80 г сладкого перца, 100 г брокколи, 3–4 веточки укропа и петрушки, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Поджарить на растительном масле мелко нарезанные лук и чеснок, положить морковь, нарезанную соломкой, сладкий болгарский перец. Обжаривать 3–5 минут. Добавить соцветия брокколи, посолить и влить 3 ст. л. воды. Накрыть крышкой и готовить еще 3 минуты. Снять с огня, положить мелко нарезанную зелень. Гречку сварить и посолить, подавать с овощами.

Котлеты из гречки с грибами

200 г гречневой крупы, 700–800 г вешенок или шампиньонов, 250 г лука, 5–6 веточек петрушки или укропа, 3 ст. л. муки или панировочных сухарей, 4 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

Гречневую крупу хорошо промыть, залить 400 мл холодной воды, накрыть крышкой и довести до кипения на сильном огне. Убавить огонь до среднего и варить, не перемешивая, пока гречка не впитает в себя воду. Кастрюлю с кашей обернуть полотенцем и поставить упревать на 10–15 минут. Готовую кашу посолить и перемешать. Грибы вымыть и нарезать ломтиками. Лук очистить и мелко нарезать. Зелень вымыть, обсушить и нарезать. На нагретом в сковороде растительном масле обжарить лук, добавить грибы и жарить, помешивая, 10–15 минут. Посолить, поперчить и охладить. Жареные грибы с луком измельчить в блендере или пропустить через мясорубку. В грибную массу понемногу добавлять гречневую кашу, так, чтобы получилась довольно густая масса. Положить в массу зелень и перемешать. Руками, смоченными в воде, сформовать котлеты и обвалять их в муке или панировочных сухарях. Котлеты выложить на нагретую с растительным маслом сковороду, обжарить с двух сторон до румяной корочки. Огонь уменьшить, накрыть котлеты крышкой и

довести до готовности.

Котлеты из крупы и овощей

100 г гречки, 100 г перловой крупы, 120–150 г лука, 100 г моркови, 150 г картофеля, 3 ст. л. панировочных сухарей, 4 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

Для грибного соуса: 250–300 г грибов, 150 г лука, 1 ст. л. муки, 2–3 ст. л. сухих сливок, молотый перец и соль по вкусу

Для томатного соуса: 200 г помидоров, 2 ст. л. томатной пасты, 120 г лука, 6 веточек кинзы, щепотка сахара, щепотка молотого острого перца, соль по вкусу

Гречневую и перловую крупы перебрать и по отдельности сварить до готовности. После этого пропустить через мясорубку. Лук, морковь и картофель очистить, пропустить все через мясорубку и отжать. Смешать овощи с кашами, посолить и поперчить. Должна получиться густая масса, из которой руками можно слепить котлеты. Обвалять котлеты в сухарях и, не накрывая крышкой, обжарить на растительном масле до золотистой корочки. Приготовить соус. Грибы отварить и мелко нарезать. Грибной отвар не выливать. Лук очистить и мелко нарезать. Муку обжарить на сухой сковороде до светло-бежевого цвета. Сухие сливки развести в небольшом количестве грибного отвара, туда же добавить остывшую муку. Тщательно размешать, чтобы не было комочков. Лук обжарить до золотистого цвета, выложить к нему грибы и слегка обжарить их вместе с луком. Влить грибной отвар с разведенной мукой и сливками, посолить, поперчить. Дать смеси покипеть 1–2 минуты, до загустения. Для томатного соуса помидоры вымыть, снять кожицу, разрезать и удалить сердцевину с семенами. Измельчить в блендере до однородной массы. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Томатную пасту развести холодной кипяченой водой, добавить сахар, соль и острый перец. Кинзу промыть и очень мелко нарезать. Смешать томатную пасту с помидорным пюре, добавить кинзу, лук и все хорошо перемешать. Подавать котлеты с грибным и томатным соусом.

Тефтели из гречки с грибами в томатном соусе

200 г гречки, 700 г вешенок, 250 г лука, 4 веточки петрушки, 3 ст. л. панировочных сухарей, 4 ст. л.

растительного масла, 5 ст. л. кетчупа, молотый перец, соль и специи по вкусу

Гречневую крупу залить 400 мл воды, немного посолить и варить до готовности. Когда каша будет готова, кастрюлю укутать полотенцем и оставить на 10–15 минут. Грибы нарезать ломтиками, лук и зелень мелко нарезать. Нагреть на сковороде растительное масло и обжарить лук до золотистого цвета, добавить грибы и жарить около 15 минут. Посолить, поперчить и остудить. Обжаренные с луком грибы измельчить в блендере или пропустить через мясорубку. Перемешать грибы с гречневой кашей и зеленью. Сформовать шарики, обвалять в панировочных сухарях и обжарить на растительном масле. Выложить поджаренные тефтели в кастрюлю с толстым дном. Кетчуп развести с водой, добавить специи и соль по вкусу. Залить тефтели и протушить около 10 минут.

Ризотто по-итальянски

300 г отварного риса, 200 мл мясного бульона, 100 мл белого сухого вина, 80 г ветчины, 100 г грецких орехов, 3 ст. л. тертого твердого сыра, 2 ст. л. сливок, 2 ст. л. растительного масла, 3 веточки петрушки, молотый перец и соль по вкусу

Ветчину нарезать соломкой и обжарить в небольшом количестве растительного масла. Добавить рис, вино, бульон и готовить 5–6 минут. Положить в смесь сливки, рубленые орехи, измельченную зелень, сыр, посолить, поперчить, перемешать и подержать на огне 2–3 минуты. Подавать на стол, украсив мелко нарезанной зеленью.

Ризотто с мясом и горошком

300 г отварного риса, 100 г мясного фарша, 50–60 г зеленого горошка, 50 г отварной моркови, 60 г лука, 50 г сладкого перца, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 3 веточки петрушки, соль и специи по вкусу

Из фарша сформовать маленькие шарики и обжарить в масле. Лук и сладкий перец мелко нарезать и обжарить. Выложить к ним рис, горошек, нарезанную кубиками морковь, мясные шарики и заправить сливочным маслом, добавить соль и специи,

перемешать и прогреть 5 минут. При подаче посыпать измельченной зеленью.

Ризотто с куриной печенкой и вином

300 г куриной печенки, 280 г риса, 200 мл белого сухого вина, 100 г лука, 1 стебель сельдерея, 1 зубчик чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сливочного масла, 6–8 веточек петрушки, душистый перец, молотый черный перец и соль по вкусу

Промыть куриную печенку, обсушить бумажным полотенцем. В большой сковороде нагреть 3 ст. л. растительного и 1 ст. л. сливочного масла. Мелко нарубить лук, сельдерей, чеснок и слегка обжарить до прозрачности лука. Добавить к луку и сельдерею куриную печенку, жарить 2–3 минуты. Всыпать промытый рис, хорошо перемешать, томить 2–3 минуты. Посолить, влить вино, дать рису покипеть и свариться. В отдельной кастрюле вскипятить воду, положив в нее душистый перец. Добавлять ее к рису постепенно, отдельными порциями, аккуратно перемешивая. Рис должен впитывать жидкость, а не вариться в ней. Томить на слабом огне 7–10 минут, до готовности риса. Готовое ризотто слегка поперчить, добавить 1 ст. л. растительного масла и рубленую зелень петрушки.

Пряный рис

500 г длиннозерного риса, 100 г лука, 4–5 зубчиков молодого чеснока, 1 небольшой перец чили, 5–7 веточек кинзы, 1 ст. л. растительного масла, 1–2 палочки корицы, 3 бутона гвоздики, 5 зерен кардамона, соль по вкусу

Нагреть растительное масло в глубокой кастрюле с толстым дном. Мелко нарубить лук и обжарить его в масле до мягкости. Очистить молодой чеснок и отправить к луку. Добавить корицу, гвоздику, кардамон и перец чили, сделав в нем надрезы. Постоянно помешивая, дождаться, когда лук и чеснок приобретут золотистый цвет, и всыпать в кастрюлю промытый рис, хорошо перемешать, залить кипятком. Воды должно быть в 3 раза больше, чем риса. Накрыть кастрюлю крышкой, убавить огонь и варить 12 минут. Затем посолить и посыпать рубленой кинзой.

Рис с кокосом по-индийски

200 г риса басмати, 400 мл воды, 150 г моркови, 2 ст. л. изюма, 1,5 ст. л. кунжута, 3–4 бутона гвоздики, 1 палочка корицы, 3–4 ст. л. кокосовой стружки, 5 горошин черного перца, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Рис промыть и обсушить. Нагреть на среднем огне масло в кастрюле с толстым дном и всыпать специи – семена кунжута, гвоздику, палочку корицы, кокосовую стружку и черный перец. Жарить, помешивая, пока кокос не станет золотистым. Всыпать рис и обжаривать несколько минут до прозрачности зерен. Добавить горячую воду, тертую на средней терке морковь, промытый изюм, посолить и довести до кипения на сильном огне. После этого убавить огонь, плотно накрыть кастрюлю крышкой и томить без помешивания 20 минут, пока рис не станет воздушным, овощи – мягкими, а вся жидкость не впитается. Выключить огонь и оставить рис под крышкой на 5 минут.

Рис с чечевицей по-арабски

400–420 г риса, 170 г коричневой чечевицы, 500 г лука, 2 ст. л. оливкового масла, щепотка тмина, щепотка кориандра, молотый красный перец и соль по вкусу

Отварить чечевицу в подсоленной воде до полуготовности (около 15 минут), отвар слить в отдельную посуду. Очистить и нарезать лук полукольцами, обжарить в оливковом масле до золотисто-коричневого цвета, часть отложить для украшения. К оставшемуся в сковороде луку добавить промытый рис, перемешать и жарить 5 минут. Затем добавить чечевицу и залить 600 мл бульона, в котором она варилась. Поперчить, добавить специи и продолжать варить до готовности риса. Выложить на блюдо и украсить обжаренным луком.

Каша овсяная с ягодами и изюмом

200 г овсяных хлопьев быстрого приготовления, 500 мл молока, 70 г кураги, 70 г изюма, 100–150 г свежих ягод (малина, черника, клубника), 1 ст. л. ванильного сахара, соль по вкусу

В подогретое молоко всыпать овсяные хлопья. Мелко нарезать курагу и изюм, добавить в кашу и довести до кипения. В готовую кашу положить ванильный сахар, соль и свежие ягоды.

Каша манная с корицей

120 г манной крупы, 150 мл молока, 60–100 г сахарной пудры, 2 ст. л. сливочного масла, щепотка корицы, соль по вкусу

В кипящее подсоленное молоко всыпать манную крупу и, непрерывно помешивая, сварить полужидкую кашу. Если каша слишком густая, разбавить ее кипятком или кипящим молоком и снять с огня, не давая закипеть. Разложить кашу в тарелки, полить растопленным маслом, посыпать молотой корицей и сахарной пудрой. Можно добавить в кашу тертый шоколад.

Каша манная «Красная»

100–120 г манной крупы, 600 мл воды, 200 мл сиропа из черной смородины, 2 ст. л. сахара

Вскипятить воду, всыпать манную крупу. Когда каша начнет густеть, влить постепенно сироп из черной смородины и, помешивая, варить кашу до готовности. Добавить сахар, перемешать. Подавать можно со взбитыми сливками, посыпав кашу тертым шоколадом или измельченными орехами.

Каша пшенная с яблоками и морковью

300 г пшена, 600 мл воды, 200 г яблок, 80 г моркови, 60 г меда, соль по вкусу

Крупу залить горячей водой, посолить и поставить на огонь. Когда крупа впитает всю воду, накрыть кастрюлю крышкой и поставить на водяную баню на 15–20 минут. В готовую кашу добавить очищенные от кожуры и сердцевины и нарезанные небольшими кубиками яблоки, тертую морковь, мед и немного прогреть.

Каша овсяная с яблоками

150 г овсяных хлопьев, 400 мл молока, 250–300 г яблок, 70 мл сливок, 1 ч. л. ванильного сахара, 1 ст. л. сахара, щепотка корицы, мороженое по вкусу

Овсяные хлопья всыпать в кастрюлю, влить молоко, добавить сахар, поставить на огонь и, постоянно помешивая, довести до

кипения. Уменьшить огонь и варить 5 минут. Снять с огня, накрыть крышкой и оставить в теплом месте еще на 5 минут. Яблоки вымыть, очистить от кожуры и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками, положить в горячую кашу, добавить корицу и сливки, перемешать, немного остудить. Перед подачей можно выложить сверху шарик мороженого.

Каша пшенная с творогом

70 г пшена, 150 мл молока или воды, 120 г творога, 2 ст. л. сметаны или йогурта, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сахара, соль, ванильный сахар или апельсиновая цедра по вкусу

Пшено залить кипящим молоком или водой, положить сахар, соль и сварить кашу. Готовую кашу охладить, добавить творог, сметану, по желанию – ванильный сахар или щепотку мелко натертой апельсиновой цедры, заправить маслом и тщательно перемешать.

Мучные блюда

Оладьи «Школьные»

500 г муки, 450–500 мл воды, 14 г свежих дрожжей, 1 ст. л. сахара, 1 яйцо, щепотка соли, растительное масло для жарки

В теплой вода растворить дрожи, соль и сахар, перемешать и добавить яйцо. Дать постоять 10 минут, ввести муку, перемешать и оставить подходить. Через час тесто обмять и оставить еще на 1 час. Оно должно увеличиться в объеме в 2 раза. Тесто ложкой выкладывать на смазанную маслом сковороду, жарить с двух сторон. Чтобы тесто не прилипало к ложке, каждый раз обмакивать ее в холодную воду.

Оладьи с яблоками

1 яйцо, 250 мл кефира, 250 г яблок, 220–250 г муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 2 ст. л. сахара, соль по вкусу, растительное масло для жарки

Яйцо взбить с сахаром, можно просто перемешать вилкой. К яичной массе добавить кефир, перемешать. Яблоки очистить и натереть на крупной терке, вмешать в яично-кефирную смесь. Муку смешать с разрыхлителем и солью и добавить, просеивая, к тесту. Перемешать. Оставить тесто на 10 минут. По консистенции оно должно быть как густая сметана. Жарить оладьи на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета.

Свежие помидоры можно сохранить и до января. Для этого нужно отобрать здоровые зеленые плоды, каждый обернуть бумагой, уложить в ящик, выстланный соломой, и хранить при температуре 11–13 °С в темном месте.

Оладьи-пицца

200 мл кефира, 300–320 г муки, 2 яйца, 100–150 г ветчины, 150 г помидоров, растительное масло для жарки, щепотка соды, соль и специи по вкусу

Смешать кефир с содой, оставить на 3–5 минут. Затем добавить яйца, соль, специи и муку, тщательно перемешать,

чтобы получилась однородная масса. Ветчину и помидоры мелко нарезать. С помидоров слить сок. Вмешать в тесто. Можно заменить помидоры сладким перцем, луком, добавить зелень по вкусу. Массу ложкой выкладывать в сковороду в нагретое растительное масло. Жарить с двух сторон до румяной корочки.

Оладьи «Ванильные»

500 мл кефира, 1 яйцо, 2 ст. л. сахара, 400 г муки, щепотка соды, 1 ч. л. ванильного сахара, соль по вкусу, растительное масло для жарки

В кефир добавить яйцо, сахар, ванильный сахар, соль и перемешать. Затем добавить просеянную муку и соду, перемешать еще раз. Оставить на 20–30 минут, чтобы тесто немного поднялось. Готовое тесто набирать ложкой и выкладывать на сковороду в нагретое растительное масло.

Оладьи «Зеленые»

200 мл кефира, 200 г муки, 1 яйцо, 8 перьев зеленого лука, щепотка соды, соль по вкусу, растительное масло для жарки

В кефир всыпать соду, перемешать, добавить соль, яйцо и муку. Вымешать тесто, чтобы оно стало однородным, если жидковато – добавить еще муки. Зеленый лук мелко нарезать, добавить в тесто, перемешать. Жарить оладьи с двух сторон в нагретом растительном масле.

Макароны по-французски

400 г макарон, 300 г ветчины, 400 г шампиньонов, 100 г лука, 100 мл сливок, 3 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу

Ветчину нарезать тонкими брусочками. Грибы вымыть, очистить, нарезать тонкими пластинками. Лук нарезать небольшими кубиками, обжарить его на растительном масле до золотистого цвета. Добавить ветчину, прожарить немного, выложить грибы. Тушить до готовности. Затем влить в сковороду сливки, добавить соль, специи и довести до кипения. Отварить макароны в подсоленной воде до готовности, слить воду, сверху залить соусом. При желании можно посыпать блюдо мелко

нарезанной зеленью.

Соусы на основе овощей или свежих помидоров придают пикантность небольшим и тонким длинным макаронам с маленькими отверстиями или вовсе без них.

Макароны с креветками

200 г мелких макарон, 200 г очищенных креветок, 200 г лука, 100 г замороженного зеленого горошка, 350 г помидоров, 1 зубчик чеснока, 4 веточки петрушки, 3 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

Креветок разморозить, ополоснуть водой и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Крупных креветок можно разрезать на 2–3 части. Лук очистить и нарезать полукольцами. Зеленый горошек разморозить. Помидоры надрезать, опустить в кипяток на 1 минуту, затем окунуть в холодную воду и снять кожицу. Чеснок очистить и измельчить. В большое количество кипящей подсоленной воды всыпать макароны. Отварить макароны на сильном огне до готовности, откинуть на дуршлаг. Отвар не выливать. Приготовить креветок с луком и зеленым горошком. На нагретую с маслом сковороду выложить лук, посолить, поперчить и обжарить до мягкости, периодически перемешивая. Добавить чеснок и обжаривать еще 1–2 минуты. Переложить лук в миску, оставляя как можно больше масла в сковороде. Выложить креветок в масло и обжарить на сильном огне, помешивая, 2 минуты. Затем переложить креветок в посуду с обжаренным луком. В сковороду положить размороженный зеленый горошек, обжарить и выложить к луку с креветками. В сковороду выложить нарезанные дольками помидоры, посолить, немного поперчить и тушить, пока томатная масса не загустеет. Добавить к томатному соусу креветок с луком и горошком. Все перемешать. Макароны выложить в сковороду к креветкам с овощами и перемешать. Посолить, поперчить и влить немного отвара от макарон, чтобы блюдо приобрело однородную консистенцию. При подаче посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Паста с консервированным тунцом

250 г макаронных изделий, 160 г консервированного в масле или собственном соку тунца, 100 г лука, 400–450 г помидоров, 80 г оливок без косточек, 1 зубчик

чеснока, 1 ст. л. томатного соуса, 3 ст. л. растительного масла, 2 веточки базилика, сахар, молотый перец и соль по вкусу

В кипящую подсоленную воду положить макароны и отварить до готовности. Готовую пасту откинуть на дуршлаг. Приготовить соус. Лук и чеснок очистить и мелко нарезать. Помидоры вымыть, сделать на них крестообразные надрезы, опустить на 1–2 минут в кипяток, обдать холодной водой и снять кожицу. Нарезать помидоры крупными кубиками. В нагретое на сковороде растительное масло положить лук, немного посолить и поперчить. Жарить лук, помешивая, до золотистого цвета. Добавить чеснок и обжарить еще 1 минуту. К луку с чесноком выложить помидоры, еще чуть-чуть посолить, перемешать и тушить, периодически помешивая, пока не испарится лишняя влага. Если соус получился слишком густой, можно добавить в него немного отвара от пасты. Когда соус начнет густеть, добавить 1 ст. л. томатного соуса. Положить в соус нарезанные оливки, размятую консервированную рыбу без жидкости и листочки базилика. Соус перемешать, посолить, поперчить и добавить щепотку сахара. Соединить пасту с томатным соусом и перемешать.

Блинчики с медом

320 г муки, 500 мл молока, 3 яйца, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. топленого сливочного масла, 3 ст. л. меда, сахар, соль по вкусу

Смешать 3 желтка с 100 мл молока, добавить соль, сахар и, помешивая, всыпать муку. Добавить размягченное сливочное масло, размешать, чтобы не было комков. Затем постепенно влить оставшееся молоко и взбитые в пену белки. Нагреть сковороду и выпекать блинчики, смазывая сковороду топленым маслом. Готовые блинчики сложить вчетверо и подать на стол с медом.

Блинчики с земляникой

160 г муки, 250 мл молока, 200 мл воды, 2 яйца, 1 ст. л. сахарной пудры, растительное масло для жарки

Для начинки: 50 г нежирного творога, 250 мл сметаны, 3–4 ст. л. сахара, 200 г земляники

Смешать муку, молоко, воду, 1 ст. л. растительного масла и

яйца. Выпечь из этого теста тонкие блинчики и охладить их. Творог размешать с сахаром и сметаной до образования однородной массы. Каждый блинчик равномерно намазать творожной массой, сверху выложить ягоды земляники и свернуть рулетиком. Выложить земляничные блинчики на большую тарелку, посыпать сахарной пудрой.

Ореховые блины

250 г творога, 200 мл молока, 120 г лимона, 2 ст. л. сахарной пудры, 200 г замороженной малины, 2 яйца, 120 г муки, 1 ст. л. крахмала, 3 ст. л. молотых орехов, 3 ст. л. сахара, соль по вкусу, растительное масло для жарки

Перемешать творог с 2 ст. л. молока. Отжать из лимона сок, натереть цедру и смешать с творогом, всыпать сахарную пудру. Разморозить малину. Желтки отделить от белков, белки взбить с сахаром. Приготовить тесто из муки, крахмала, молотых орехов, желтков, соли и молока. Осторожно, снизу вверх, перемешать со взбитыми белками. Испечь из теста блины на масле. Половину блинов намазать творогом, сверху выложить малину и накрыть оставшимися блинами.

Сырные блины

300 г твердого сыра, 400 г муки, 600–650 мл молока, 5 яиц, 4 ст. л. сахара, соль по вкусу, растительное масло для жарки

На мелкой терке натереть сыр. Отделить желтки от белков. Взбить желтки с молоком, добавив тертый сыр, муку, сахар, соль. Взбить белки и добавить белковую пену в тесто. Печь блины на масле до получения золотистой хрустящей корочки.

Блинчики с черешней

3 яйца, 250 мл молока, 150 г муки, 2 ст. л. растопленного сливочного масла, соль по вкусу

Для начинки: 700 г черешни, 100 г сахарной пудры, 50 г панировочных сухарей, щепотка корицы

Яйца взбить, постепенно смешать с молоком, солью и мукой. Из полученного жидкого теста испечь на масле блинчики, на

каждый из которых положить начинку – смесь из очищенной от косточек черешни, сахарной пудры, сухарей и корицы. Свернуть блинчики рулетиками. Подать на стол, посыпав сахарной пудрой.

Клубника содержит витамины С, В1, В2, В6, РР, каротин. При предрасположенности к пищевой аллергии нужно осторожно относиться к этой ягоде.

Шоколадные блинчики с клубникой и мороженым

120 г муки, 2 ст. л. какао, 1 ст. л. сахара, 1 яйцо, 180–200 мл молока, растительное масло для жарки, 200 г шоколадного мороженого, 300 г клубники, листики мяты для украшения

В глубокую миску просеять муку и какао, добавить сахар и яйцо. Все взбить миксером, постепенно вливая молоко, до образования однородной массы. Дать постоять 20 минут. Поджарить блинчики на растительном масле с обеих сторон на хорошо нагретой сковороде. Блинчики подать на стол теплыми, украсив каждый шоколадным мороженым, клубникой и мятой.

Картофельные блины

800–900 г картофеля, 300 г муки, 40 г дрожжей, 800 мл молока, 100 мл сливок, 5 яиц, 1 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу, растительное масло для жарки

Влить в кастрюлю 400 мл теплого молока, растворить в нем дрожжи, всыпать муку и размешать. Накрыв полотенцем, поставить в теплое место. Картофель очистить, отварить и горячим протереть через сито, добавить сливки, размягченное сливочное масло и хорошо все перемешать. Когда опара подойдет, добавить в нее картофельное пюре, соль, растертые желтки и взбитые белки. Тесто тщательно перемешать, добавить оставшееся молоко и дать снова подойти. Жарить с двух сторон в нагретом масле.

Блинчики по-украински

320–350 г муки, 2 яйца, 200 мл сметаны, 600 мл молока, 3 ст. л. растительного масла, 100 г лука, 200 г вареной колбасы, 100 г соленых огурцов, 1 отварное яйцо, 1 ст. л. сливочного масла, 3 веточки петрушки,

растительное масло для жарки

Из муки, яиц, сметаны, 3 ст. л. растительного масла и кипяченого молока приготовить тесто и испечь блинчики. Лук и колбасу мелко нарезать. Обжарить все на сливочном масле. Переложить в миску, добавить нарезанный кубиками соленый огурец, рубленое яйцо и измельченную петрушку, тщательно перемешать. Положить готовую начинку в блинчики, свернуть их конвертиками и обжарить с обеих сторон.

Десерты

Мороженое с ванилью и карамельным сиропом

500 мл миндального молока, 500 мл сливок, 100 мл карамельного сиропа, 3 стручка ванили, 6 желтков, 50 г тростникового сахара, щепотка соли

Смешать в кастрюле молоко, сливки и сироп. Ванильные стручки разрезать, извлечь зерна и добавить зерна в кастрюлю вместе со стручками. Довести до кипения, снять с огня и оставить на ночь настаиваться. На следующий день в большой миске смешать желтки с солью, слегка взбить венчиком и оставить на 3 минуты. Организовать ледяную баню. Добавить в желтки сахар, взбить до образования густой массы. Молочную смесь поставить нагреваться, удалить стручки ванили. Тонкой струйкой, помешивая, влить молоко в яичную массу. Миску поставить на водяную баню и взбивать до образования пенистой кремовой консистенции. Миску с кремом поместить в ледяную баню для охлаждения, непрерывно помешивать. Перелить массу в пластиковый контейнер и поставить в морозильник. Доставать каждый час и перемешивать, чтобы мороженое не кристаллизировалось. Готовность определить по внешнему виду и консистенции.

Крем-брюле

200 г творога, 175 г вареного сгущенного молока, 50 мл молока

При помощи миксера или блендера смешать творог, молоко и сгущенное молоко. Если в смеси после взбивания остались комочки, протереть полученную массу через сито 1–2 раза. Полученную массу разлить по формочкам для маффинов и поставить в морозильник. Достать из морозильника через 5 часов.

Пастила яблочная

700 г антоновских яблок, 170 г сахара, 1 яичный белок, сахарная пудра по вкусу

Целые яблоки запекать в духовке при 180–200 °С в течение 30 минут. Когда они начнут трескаться, достать, остудить, очистить

от кожуры и сердцевины. Мякоть переложить в сито и тщательно протереть. В еще теплое яблочное пюре добавить сахар и перемешать. Дать пюре остыть и добавить яичный белок. Взбить венчиком в однородную белую массу в течение 7 минут. Переложить смесь в огнеупорную форму, оставив 200 г для промазывания пастилы. Поставить форму в духовку, нагретую до 70 °С, на 8 часов. По истечению времени достать форму из духовки, при надобности остудить и переложить пласт застывшей массы на разделочную доску. Нарезать пастилу ножом на одинаковые прямоугольники. Выложить прямоугольники стопкой один на другой и промазать каждый слой оставшейся яично-белковой массой. Просушить в духовке еще 2 часа при 70 °С. Готовую пастилу обвалять в сахарной пудре.

Тирамису

500 г маскарпоне или сливочного сыра, 5 яиц, 30 г ванильного сахара, 100 г сахарной пудры, 45 г молотого кофе, 2 палочки корицы, 18 штук савоярди, 60 мл ликера «Амаретто», 1 ч. л. какао-порошка, 250 г малины, 6 веточек мяты для украшения

Сливочный сыр выложить в миску, добавить ванильный сахар и перемешать. Отделить яичные белки от желтков, белки взбивать на средней скорости миксера около 3 минут, к желткам добавить сахарную пудру и тоже взбить до плотной консистенции. Смешать желтки и белки со сливочным сыром. Взбить венчиком до образования однородной смеси. Молотый кофе и палочки корицы залить кипятком. Пока заваривается кофе, разделить савоярди на половинки и распределить их по 6 небольшим пиалам. Каждую порцию печенья залить 10 мл «Амаретто» и 40–50 мл кофе, добавить в пиалы сыр и смесь взбитых яиц. Поставить десерты на несколько часов в холодильник. Готовые десерты посыпать какао, украсить веточками мяты и малиной.

Яблочные дольки в омлете

175 мл молока, 350 г яблок, 2 яйца, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, щепотка корицы

Отделить желтки от белков, белки вместе с сахаром взбить в пену. В другой миске смешать желтки, муку, молоко и корицу. Соединить содержимое двух мисок. Очистить яблоки от кожуры и

сердцевины, нарезать дольками одинакового размера. Нагреть сковороду, растопить сливочное масло, следом добавить растительное. Вылить на сковороду яичную смесь, опустить туда яблочные дольки. Обжарить дольки с двух сторон и снять блюдо с огня.

Шоколадные трюфели

500 г темного шоколада, 210 мл жирных сливок, 1 ст. л. сливочного масла, какао-порошок по вкусу

Нагреть сливки на среднем огне, добавить масло, размешать, довести смесь до легкого кипения и снять с огня. Поломать шоколад на кусочки и положить в сливки. Венчиком аккуратно размешать шоколад до полного растворения. Перелить смесь в миску и остудить. Скатать из полученной массы шарики размером с грецкий орех. Чтобы масса не липла к рукам, руки можно смачивать в теплой воде. В чистую миску насыпать какао-порошок и обвалять в нем шарики. Готовые трюфели до подачи поместить в холодильник.

Десерт из чернослива с грецким орехом

1 кг чернослива без косточек, 200 г ядер грецких орехов, 200 мл сметаны, сахар по вкусу

Чернослив начинить половинками грецких орехов. Взбить сметану с сахаром. На дно сервировочного блюда выложить треть чернослива и залить частью сметанного крема. Слоями выложить весь оставшийся чернослив, заливая каждый слой кремом. Поместить десерт в холодильник на несколько часов для пропитки.

Панакота с клубникой

200 мл молока, 200 г жирных сливок, 10 г желатина в пластинах, 30 г сахара, 30 г клубники, щепотка ванилина

Пластины желатина замочить в холодной воде на 7 минут. Сливки и молоко смешать, добавить сахар и довести до кипения. Добавить в кастрюлю со сливками ваниль и замоченные пластины желатина. Тщательно перемешать, убрать в морозильник на 40 минут. Готовую панакоту украсить клубникой.

Творожный десерт

500 г мягкого творога, 300 мл нежирной сметаны, 30 г желатина, сахар, мед и фрукты по вкусу

Смешать творог и сметану до однородной массы, добавить сахар или мед по вкусу. Желатин залить 200 мл воды на 10 минут. Поставить на медленный огонь и, не доводя до кипения и постоянно помешивая, дождаться, пока желатин полностью не растворится в воде. Тонкой струйкой влить желатин в творожно-сметанную массу и перемешать. Фрукты или ягоды выложить на дно формы, залить полученной смесью и убрать в холодильник примерно на 2 часа.

Торт «Птичье молоко»

30–40 г желатина, 8 яиц, 400 г сахара, 250 мл молока, 250–300 г сливочного масла, 1–2 готовых бисквитных коржа, 1 ст. л. муки, 1 ч. л. ванильного сахара

Желатин залить 150 г теплой воды и оставить на 30 минут, затем подогреть, процедить и охладить. Желтки отделить от белков. Растереть желтки с 200 г сахара, влить молоко, добавить муку, довести до кипения. Осудить, добавить сливочное масло и ванильный сахар. Взбить до образования однородной массы. Яичные белки взбить в крепкую пену с оставшимся сахаром. Смешать пену из белков и желатин с основной массой и перемешать. Выложить бисквитный корж в разъемную форму, сверху выложить весь крем. Поставить в холодильник до застывания.

Безе

3 яичных белка, 150 г сахара, 1 ч. л. ванильного сахара

Нагреть духовку до 120 °C. Взбивать белки миксером около 5 минут. Добавить в смесь сахар и ванильный сахар, взбивать еще 5 минут. На противень выложить безе, сформованные кондитерским шприцем. Поставить в духовку, разогретую до 120 °C, примерно на 1 час.

Летний кремовый торт

700 мл сметаны, 300 г несоленых крекеров, 100 г предварительно запаренного изюма, 200 г молочного шоколада, 25 г желатина, 250 г сахара, 1 ч. л. ванильного сахара, фрукты для украшения

Развести желатин в 150 мл горячей воды. В миску вылить сметану, добавить сахар, ванильный сахар и взбить. Когда масса взобьется, добавить остывший желатин и взбить еще раз. Крекеры и шоколад измельчить. В миску со сметаной добавить крекеры и изюм, перемешать. В форму для выпечки выложить примерно треть крема, посыпать шоколадом. Поверх шоколада таким же образом выложить еще две трети оставшегося крема. Поставить форму в холодильник на 30 минут. Готовый торт украсить любыми фруктами.

Сметана лучше взобьется в крем, если добавить в нее немного яичного белка.

Торт «К чаю»

480 г пшеничной муки, 400 г сгущенного молока, 2 яйца, 1–2 ч. л. разрыхлителя теста, 800 мл молока, 200 г сахара, 1 ч. л. ванильного сахара, шепотка соды, 1 ч. л. уксуса

Муку, разрыхлитель, сгущенное молоко, 1 яйцо и соду, гашенную уксусом, смешать, замесить тесто. Разделить тесто на 8 равных частей. Посыпать поверхность мукой, раскатать 8 очень тонких коржей. Нагреть сковороду без масла, выложить на нее корж и обжарить с каждой стороны до готовности. Когда все коржи будут готовы, обрезать их края и сделать из них присыпку для торта. Для приготовления крема взбить второе яйцо с сахаром, добавить 3 ст. л. муки и тонкой струйкой влить молоко. Варить до загустения, постоянно помешивая. Готовым кремом смазать все коржи. Украсить торт крошкой и поставить на 1 час в холодильник.

Вафельный торт с халвой

250 г вафель, 350 г подсолнечной халвы, 90 г вареного сгущенного молока, 200 г джема, 50 г сушеной лимонной цедры, 5 г лимонной кислоты

Натереть халву на мелкой терке, смешать с вареной

сгущенкой и джемом. Добавить цедру и лимонную кислоту, тщательно перемешать. Намазать все вафли полученным кремом и сложить стопкой. Украсить по вкусу.

Десерт из сыра маскарпоне с персиками

500 г маскарпоне (можно заменить другим сливочным сыром), 200 г сгущенного молока, 500 мл жирных сливок, 200 г персиков, 6 шт. савоярди, 400 мл воды, 40 г коричневого сахара, 40 г сахарной пудры, 20 г желатина, 1 ч. л. закрепителя сливок

Маскарпоне и сгущенное молоко выложить в миску и перемешать. Взбить 300 мл сливок до пиков. Добавить взбитые сливки к смеси сыра и сгущенного молока. Очищенные от кожицы и косточек персики нарезать кубиками. Коричневый сахар залить 400 мл воды. Довести воду до кипения, добавить нарезанные персики и варить на маленьком огне в течение 5 минут. Охладить и откинуть персики на дуршлаг. Сироп оставить для пропитки савоярди. Желатин залить 100 мл холодной воды и оставить набухать. Добавить разбухший желатин во взбитую массу тонкой струйкой, перемешать. Прямоугольную форму застелить пищевой пленкой и выложить треть массы. Обмакнуть 3 шт. савоярди в сироп и выложить в ряд. Между савоярди выложить половину персиков. Выложить поверх еще часть массы, на нее – 3 шт. савоярди и оставшиеся персики. Выложить оставшуюся сливочную массу и разровнять. Накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник на 6–8 часов. Когда десерт будет готов, взбить оставшиеся 200 мл сливок в течение 2 минут. Добавить закрепитель и сахарную пудру, взбивать до загущения. Украсить десерт полученной смесью из кондитерского шприца.

Малиновый торт-мороженое

250 г шоколадного печенья, 80 г фундука, 220 г мороженого, 180–200 г малины, 3 яйца, 175 мл молока, 3–4 ст. л. сахарной пудры, 1 ст. л. желатина

Печенье и орехи измельчить. Яйца взбить с сахарной пудрой и поставить на водяную баню, добавить молоко и довести до кипения, помешивая. Желатин залить водой, дать набухнуть, подогреть, но не кипятить. Полученное суфле остудить, добавить желатин и мороженое, взбить. Форму застелить пищевой пленкой, на дно выложить малину. Сверху залить

приготовленным суфле. Поверх суфле высыпать перемолотое печенье с орехами, слегка вдавить ложкой, поставить десерт в холодильник до застывания. Застывший торт перевернуть на блюдо и снять пленку.

Торт «Полено»

500 г печенья, 175 г орехов, 350 г сгущенного молока, какао-порошок и сахарная пудра по вкусу

Печенье и орехи тщательно измельчить, перемешать со сгущенным молоком до образования однородной массы. Полученную массу обернуть пищевой пленкой и придать ей форму полена. Поместить в холодильник примерно на 50 минут. Готовый торт посыпать сахарной пудрой и какао-порошком по вкусу.

Напитки

Яблочный взвар с медом

200 г сушеных яблок, 1,5 л воды, мед по вкусу

Сушеные яблоки промыть, сложить в миску или кастрюлю. Вскипятить 1,5 л воды и залить сухофрукты кипятком. Накрыть крышкой и оставить на 4 часа. Процедить через марлю или мелкое сито. Добавить мед и размешать до полного растворения.

Брусничный сбитень

250 г брусники, 1 л воды, 100 г меда, 75 г сахара, гвоздика, кардамон, лавровый лист, перец, анис по вкусу

Ягоды брусники размять и выжать сок. Мезгу (выжатые ягоды) варить в кипящей воде 5 минут. Процедить отвар, добавить специи, довести до кипения и варить на слабом огне 5 минут. Готовый пряный отвар процедить, добавить мед, сахар и брусничный сок. Довести до кипения и снять с огня.

Какао с яичным желтком

600 мл молока, 1 ст. л. какао-порошка, 3 ст. л. сахара, 1 желток

Какао-порошок насыпать в небольшую кастрюлю, добавить 1 ст. л. сахара, перемешать, влить 80 мл молока, растереть до исчезновения комочков. Тонкой струйкой, помешивая, влить оставшееся молоко. Сырой яичный желток растереть с 2 ст. л. сахара и постепенно развести какао. Нагреть смесь, не доводя до кипения, слегка взбить и снять с огня.

Молоко с карамелью

800 мл молока, 3 ст. л. сахара, 100 мл воды, 1 ч. л. ванильного сахара

При высокой температуре довести 1,5 ст. л. сахара до состояния карамели, залить 100 мл воды, добавить оставшийся сахар и ванильный сахар и сварить сироп. Влить в молоко приготовленный карамельный сироп и довести до кипения,

постоянно помешивая.

Чай с кедровыми орешками

20 г зеленого чая, 1,2 л воды, 5 веточек мяты, 2 ст. л. сахара, 50 г кедровых орешков

Чай залить 200 мл крутого кипятка, через 10 секунд полностью слить воду, добавить к чаю сахар, кедровые орешки, промытую мяту. Несколько листиков мяты оставить для украшения. Залить 1 л горячей воды и поставить на средний огонь, варить около 20 минут. Процедить чай через мелкое сито и разлить по порционным стаканам. Дать настояться несколько минут и украсить листиками мяты.

«Красный чай» с цитрусами

2 ч. л. чая каркаде, 20 г апельсина, 20 г лимона (можно заменить грейпфрутом), 50 г меда, 400 мл воды

Все ингредиенты выложить в кастрюлю и залить кипятком. Поставить кастрюлю на слабый огонь и довести до кипения. Накрыть крышкой и снять с огня через 3 минуты после закипания.

Безалкогольный глинтвейн

60 г яблок, 800 мл яблочного или виноградного сока, 100 мл воды, 30 г цедры лимона, 30 г апельсиновой цедры, 40 г изюма, 2 палочки корицы, 3 бутона гвоздики, 4 горошины душистого перца, щепотка молотого мускатного ореха, щепотка молотого имбиря, 1 ч. л. молотого кардамона, сахар по вкусу

Яблоко нарезать тонкими дольками. В кастрюлю налить сок и воду, поставить на слабый огонь. Добавить лимонную и апельсиновую цедру, яблочные дольки, изюм, пряности и сахар. Тщательно перемешать. Не доводить до кипения, готовность определить по появлению маленьких пузырьков. Накрыть кастрюлю крышкой и дать глинтвейну настояться 15–20 минут. Перед подачей глинтвейн процедить, чтобы избавиться от взвеси.

Яблочный чай с тимьяном

180 г кислых белых яблок, 1 ст. л. черного чая, 1 ст.

л. сахара, 1 веточка тимьяна, щепотка корицы

В заварочный чайник насыпать чай с веточкой тимьяна, добавить кипяток. Тонко нарезать яблоко, посыпать сахаром и корицей, слегка перемешать. Разлить чай по чашкам, в каждую добавить по ломтику яблока, дать постоять около 2 минут.

Облепихово-цитрусовый чай

100 г облепихи (можно замороженной), 200 мл апельсинового сока, 40 мл лимонного сока, 40 мл имбирного сока, 40 г меда

Все ингредиенты поместить в одну кастрюлю и тщательно размешать до полного растворения меда. Довести чай до кипения на плите.

Латте с тыквой

20 г молотого кофе, 200 мл воды, 200 мл молока, 50 г тыквы, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. ванильного сахара, щепотка корицы, щепотка молотого мускатного ореха

Молотый кофе смешать с 200 мл воды и сварить кофе в турке. Тыкву нарезать небольшими кубиками и выложить в 1 слой в форму для запекания. Поставить форму с тыквой в духовку, нагретую до 200 °С, запекать около 10 минут. Из запеченной тыквы сделать пюре. В небольшую кастрюлю влить молоко, добавить сахар, ванильный сахар и специи. Добавить в молоко тыквенное пюре. Взбить смесь миксером до однородной консистенции. Добавить молочно-тыквенную смесь в кофе и перемешать.

Молочный чай

15 г черного чая, 500 мл молока, 50 мл воды, 3 бутона гвоздики, щепотка тертого свежего имбиря, щепотка корицы

Налить в сотейник воду и поставить на огонь, через несколько минут добавить молоко. Как только молоко нагреется, добавить имбирь, чай, корицу и гвоздику. Варить на медленном огне 10 минут.

Ананасовый чай

20 г черного чая, 1 л ананасового сока, 100 г апельсинов, 6 бутонов гвоздики, 5 горошин душистого перца, 6 зерен кардамона, 2 палочки корицы, 10 г имбиря, мед по вкусу

Ананасовый сок налить в кастрюлю. Выложить в сок нарезанные дольками апельсины, имбирь и остальные специи. Довести до кипения на среднем огне, затем добавить черный чай. Варить около 15 минут на слабом огне, добавить мед по вкусу.

Смузи «Летнее солнце»

250 г киви, 100 г зеленых яблок, 80 г бананов, 400 г клубники, 100 г меда, 10 листьев мяты, 1 ч. л. тертого имбиря, 1 ст. л. лимонного сока

Киви и банан очистить и нарезать небольшими кусочками. Яблоко очистить от кожуры, вырезать сердцевину, нарезать кубиками и сбрызнуть лимонным соком. Добавить к фруктам 50 г меда, измельчить все в блендере. Клубнику вымыть, удалить плодоножки. Мяту мелко нарезать. Добавить к мяте и клубнике 50 г меда и взбить в блендере. Налить обе смеси в высокие бокалы по очереди, чтобы смузи был в два слоя.

Коктейль «Черный жемчуг»

200 мл молока, 50 г черники или ежевики, 50 г черной смородины, 30 г меда, лед для подачи

Молоко залить в кастрюлю и довести до кипения. Добавить в молоко мед и размешать. Молочно-медовую смесь убрать в холодильник на 20 минут. Черную смородину и чернику промыть, очистить от плодоножек. Протереть ягоды через сито, ягодное пюре поместить в холодильник на 20 минут. По истечению времени вынуть емкости из холодильника и медленно влить молоко в ягодное пюре. Сразу после этого взбить ягодную смесь миксером. Разлить напиток по стаканам и добавить лед.

Лимонад «Дюшес»

2 кг груш «дюшес», 250 г сахара, 600 г лимонов, 1,5 л газированной воды, лед для подачи

Груши вымыть и выжать из них сок. Грушевый сок залить в кастрюлю и добавить сахар. Варить 30 минут на слабом огне. Оставить до полного остывания. Выжать сок из лимонов. Грушевый сок с сахаром процедить через марлю и смешать с лимонным соком и газированной водой. Разлить по стаканам и добавить лед.

Кисель с медом

120 г лимона, 300 г меда, 2 ч. л. сахара, 1,5 л воды, 35 г крахмала

Выжать сок из лимона. 150 г меда развести 1,4 л горячей воды. Добавить сахар, довести до кипения и варить около 2 минут. Крахмал развести 100 мл холодной воды. Влить воду с крахмалом в горячий сироп. Варить, помешивая, на слабом огне до загустения. Снять с огня, добавить оставшийся мед и лимонный сок. Тщательно перемешать и остудить.

Вишневый лимонад

100 г вишни без косточек, 30 г сахара, 30 мл воды, 300–400 мл газированной воды, 60 г лимона, лед для подачи

В кастрюлю налить 30 мл воды, добавить сахар и выжать лимонный сок. Высыпать в кастрюлю вишню. Довести до кипения на большом огне, уменьшить огонь до среднего и варить 3–5 минут. Ягоды с сиропом остудить и перелить в блендер, измельчить до однородного состояния, процедить полученную массу через сито. Дать вишневой массе остыть, разбавить газированной водой, разлить по стаканам и добавить лед.

Фруктовый коктейль «Бриз»

100 г дынной мякоти, 40 мл гранатового сока, 40 мл яблочного сока, 100 мл газированной воды, лед для подачи

Лед истолочь и наполнить им половину стакана. Добавить нарезанную кубиками дынную мякоть, влить гранатовый и яблочный соки, добавить газированную воду и сразу подать.

Клубнично-ананасовая газировка

250 г клубники, 250 мл ананасового сока, 750 мл газированной воды, лед для подачи

Поместить клубнику и ананасовый сок в блендер и взбивать в течение 1 минуты до однородной консистенции. Процедить через мелкое сито. Залить клубнично-ананасовую смесь газированной водой. Разлить по стаканам и добавить лед.

Ягоды для заморозки можно складывать в бутылки от питьевого йогурта с широким горлышком – в морозилке такие емкости не трескаются, в них удобно складывать ягоды и потом высыпать.

Смузи с бананом

80 г бананов, 100 мл молока, ½ ст. л. арахисового масла

Банан очистить от кожуры и нарезать небольшими кусочками. Залить в блендер молоко, добавить банан и арахисовое масло. Взбивать около 1 минуты и налить в стакан.

Карамельный коктейль

500 мл молока, 60 г ирисок, 1 ч. л. сахарного сиропа, лед для подачи

Молоко нагреть в кастрюле, не давая закипеть. Ириски нарезать небольшими кусочками, добавить в молоко и размешать до полного растворения. Добавить сахарный сироп и поставить молоко в холодильник до полного охлаждения. Разлить по стаканам и добавить лед.

Мятно-гранатовый коктейль

100 мл свежевыжатого гранатового сока, 120 мл очень крепкого зеленого чая, 60 мл сахарного сиропа, 3 веточки мяты, лед для подачи

Гранатовый сок смешать с зеленым чаем, влить сахарный сироп. Тщательно взбить полученную смесь в блендере до образования розовой пены. Разлить напиток по стаканам, добавить лед и листики мяты.

Коктейль «Мятное молоко»

500 мл молока, 50 г сахара, 2–3 веточки свежей мяты, лед для подачи

Мяту промыть, нарезать на мелкие кусочки и размять. Налить в кастрюлю молоко, добавить мяту и довести до кипения. Добавить сахар и кипятить 2 минуты. Снять молоко с мятой с огня, процедить и поставить в холодильник на 30 минут. Разлить по стаканам и добавить лед.

Вишневое молоко с мороженым

200 мл молока, 100 г вишневого сиропа, 50 г вишневого пюре, 100 г пломбира

Влить молоко в блендер, добавить вишневый сироп и вишневое пюре. Взбивать около 2 минут. В бокалы или стаканы добавить размягченное мороженое, залить сверху смесью из блендера.

Соусы

Сметанный соус с томатом

250 мл сметаны, 200 мл мясного бульона, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, щепотка паприки, соль по вкусу

В сковороде растопить сливочное масло и, помешивая, обжарить муку. Постепенно влить бульон, непрерывно помешивая, чтобы не образовалось комков. Довести до кипения. Затем влить сметану, хорошо размешать, добавить томатную пасту, соль. Варить, помешивая, 3–4 минуты. В конце приготовления приправить паприкой.

Томатный соус со сливками

600–700 г помидоров, 200 г лука, 2–3 ст. л. сливок, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. горчицы, сахар, молотый перец и соль по вкусу

В сковороде нагреть растительное масло, положить измельченные помидоры и мелко нарезанный лук, тушить несколько минут. Горячую массу протереть через сито, добавить сливки, горчицу, сахар, соль, перец. Тщательно перемешать и охладить.

Белый соус с крабами

1 лук-шалот, 2 зубчика чеснока, 150 г крабового мяса, 100 мл сухого белого вина, 350 мл сливок, 2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу

Лук и чеснок мелко нарубить, обжарить в масле до золотистого цвета. Влить вино, довести до кипения и варить на медленном огне, пока не выпарится половина объема жидкости. Ввести сливки, перемешать и варить еще 5 минут. Добавить мелко нарезанное крабовое мясо, посолить, перемешать и снять с огня.

Яично-масляный соус

100 г сливочного масла, 2 яйца, 2 ст. л. лимонного

сока, петрушка и соль по вкусу

Нагреть сливочное масло, положить в него мелко нарезанные отварные яйца, рубленую зелень петрушки, посолить, влить лимонный сок и хорошо перемешать.

Чесночно-миндальный соус

6–8 зубчиков чеснока, 100 г очищенного миндаля, 1 ломтик белого батона, 100 мл оливкового масла, 100 мл винного уксуса, соль по вкусу

Чеснок растолочь в деревянной ступке, добавить соль, очищенные от кожицы ядра миндаля и продолжать растирать до образования однородной массы. Ломтик белого хлеба без корочки замочить в воде, отжать и смешать с приготовленной массой. Постепенно влить оливковое масло и уксус, продолжая растирать массу пестиком.

Кисло-сладкий соус для мяса

1 ч. л. кукурузной муки, 3 ст. л. винного уксуса, 2 ст. л. коричневого сахара, 1 ст. л. оливкового масла, молотый перец и соль по вкусу

Кукурузную муку смешать с уксусом, коричневым сахаром, влить оливковое масло, посолить, поперчить и варить, помешивая, на слабом огне 4–5 минут. Поливать мясо горячим соусом.

Сырный соус

200 г сыра с плесенью, 250 г стеблей сельдерея, 50 г оливок, 7–9 веточек петрушки, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. сливок, 2 ст. л. лимонного сока

Петрушку вымыть, обсушить, очень мелко нарубить и растереть с пропущенным через пресс чесноком. Сыр натереть на терке, добавить сливки, лимонный сок, перетертую петрушку и измельченный сельдерей, тщательно перемешать. Оливки тонко нарезать кружочками, положить в приготовленный соус.

Если бульон будет использоваться для соуса или заливных блюд, солить его не нужно.

Острый соус к мясу

500 г консервированных помидоров в собственном соку, 2 зубчика чеснока, 4 веточки кинзы, 4 веточки укропа, 1 ст. л. хмели-сунели, 1 ст. л. кориандра, ½ ч. л. сахара, молотый красный перец и соль по вкусу

Консервированные помидоры протереть через сито, добавить пропущенный через пресс чеснок, сахар, соль. Довести смесь до кипения и тушить на умеренном огне 7 минут. Затем добавить хмели-сунели, кориандр, томить еще 3 минуты. Остроту соуса усилить молотым красным перцем, положив его по вкусу. В самом конце приготовления добавить рубленые кинзу и укроп и снять соус с огня.

Лимонный соус

400 мл мясного бульона, 3 ст. л. муки, 3 желтка, 100 мл лимонного сока, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. измельченной зелени петрушки, молотый красный перец и соль по вкусу

На водяной бане нагреть сливочное масло, обжарить муку и влить горячий мясной бульон, постоянно помешивая, чтобы не образовалось комков. Кипятить на водяной бане до загустения. 3 ст. л. соуса отложить в отдельную посуду и охладить. Яичные желтки взбить с лимонным соком и 3 ст. л. охлажденного соуса. Полученную смесь соединить с основной массой соуса, посолить, поперчить и греть на водяной бане 3 минуты, постоянно помешивая. Готовый соус снять с огня, добавить рубленую петрушку и хорошо размешать.

Соус с хреном и яблоками

100 г корня хрена, 300–400 г яблок, 200 мл жирных сливок, сахар, соль по вкусу

Хрен натереть на мелкой терке, добавить по вкусу соль, немного сахара, перемешать. Сливки взбить, ввести в приготовленную массу. Яблоки очистить от кожуры, натереть на мелкой терке, соединить с соусом и аккуратно перемешать.

Соус острый со сметаной

150 г корня хрена, 150 мл сметаны, сахар, соль по вкусу

Очищенный и промытый хрен натереть на мелкой терке, добавить сметану, соль, сахар и перемешать. Для получения более острого соуса вместо сметаны использовать майонез.

Творожный соус с лимонным ароматом

250 г нежирного творога, 100 г яблок, 250 мл сливок, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. лимонной цедры, 4–5 перьев зеленого лука, сахар, перец и соль по вкусу

Творог протереть через сито, добавить тертое яблоко, влить сливки и взбить с помощью миксера. В приготовленную массу ввести лимонный сок и цедру, приправить перцем, солью, сахаром, чтобы соус имел утонченный сладковатый привкус. Добавить мелко нарубленный зеленый лук, хорошо перемешать и охладить.

Белый соус с апельсиновым соком и йогуртом

150 мл сметаны, 150 мл йогурта, 4–5 ст. л. апельсинового сока, 5 веточек укропа, соль по вкусу

Сметану, йогурт и апельсиновый сок взбить в однородную массу. Добавить мелко нарезанный укроп, соль, хорошо перемешать.

Белый соус

1 ст. л. муки, 300 мл бульона, 2 ст. л. сливочного масла, 1 яичный желток, соль по вкусу

Муку слегка обжарить с 1 ст. л. сливочного масла, влить, помешивая, процеженный бульон и варить на слабом огне 5–10 минут. После этого соус снять с огня, небольшое количество положить в отдельную посуду и охладить. Охлажденную часть соуса смешать с яичным желтком, соединить с основной частью соуса, положить оставшееся сливочное масло, соль, хорошо перемешать.

Соус с хреном и чесноком

100 мл кетчупа, 1 ч. л. тертого хрена, 1 зубчик чеснока, 1–2 ч. л. сока лайма, 1 ч. л. соуса чили, молотый черный перец и соль по вкусу

Тертый хрен соединить с пропущенным через пресс чесноком, добавить сок лайма, соус чили, немного соли и черного перца, влить кетчуп и тщательно перемешать.

Соус песто

30 г пармезана, 1 ст. л. кедровых орешков (можно использовать грецкие), 2 зубчика чеснока, 5 веточек базилика, 2–3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, молотый перец и соль по вкусу

Тертый пармезан, кедровые орешки, очищенный чеснок и базилик сложить в блендер, измельчить до получения однородной массы. Заправить оливковым маслом, лимонным соком, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать.

Соус тартар

1 ст. л. измельченной ветчины, 1 ст. л. тертых маринованных огурцов, 1 ст. л. измельченных оливок, 1 ст. л. тертого хрена, 1–2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. майонеза, молотый перец и соль по вкусу

Ветчину, огурцы, оливки соединить с тертым хреном, добавить сметану и майонез. Для получения соуса более нежной консистенции всю массу измельчить в блендере до состояния пюре. Добавить по вкусу соль, молотый перец, перемешать.

Полдник

Салаты

Салат из говядины с помидорами

350–400 г отварной говядины, 600 г помидоров, 350–400 г огурцов, 300 г лука, 250 мл сметаны, 2–3 веточки петрушки, молотый перец и соль по вкусу

Говядину нарезать соломкой, помидоры – дольками. Огурцы очистить от кожуры и нарезать полукруглыми ломтиками. Очищенный лук мелко нарубить, обдать кипятком, дать воде стечь. Все ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить сметаной, тщательно перемешать, украсить зеленью.

Салат «Полянка»

400 г отварной нежирной свинины или говядины, 500 г помидоров, 200 г лука, 4 отварных яйца, 200 мл майонеза, 8 листьев зеленого салата, 3–4 веточки петрушки или укропа, соль по вкусу

Мясо нарезать соломкой, залить 100 мл майонеза и поставить в холодильник на 1 час. Помидоры нарезать ломтиками. Лук мелко нашинковать, обдать кипятком. Мясо, помидоры и лук соединить, заправить оставшимся майонезом, посолить и перемешать. Готовый салат выложить на застеленное листьями салата блюдо, украсить кружочками яиц, дольками помидоров и зеленью.

Все рыбные консервы сразу же после вскрытия необходимо переложить в фарфоровую или стеклянную посуду. Даже в холодильнике их нельзя хранить в открытой жестяной банке.

Салат «Русалочка»

600 кг капусты (можно взять пекинскую), 300 г крабовых палочек, 300 г консервированной кукурузы, 200 г моркови, 2–3 отварных яйца, 150 мл майонеза, 3–4 веточки петрушки, соль по вкусу

Капусту мелко нашинковать. Крабовые палочки нарезать тонкими кольцами. Добавить натертую на крупной терке морковь, нарезанные кубиками яйца, консервированную

кукурузу, измельченную зелень. Заправить майонезом, посолить и перемешать.

Салат из консервированной горбуши

60 г консервированной в собственном соку горбуши, 1 отварное яйцо, 50 г плавленого сыра, 50 г лука, 1–2 ст. л. майонеза, 2 веточки петрушки

Горбушу размять вилкой. Яйцо и сыр натереть на крупной терке, лук нарезать кубиками. Все соединить, заправить майонезом и украсить зеленью.

Салат «Селедочка»

350 г филе сельди, 200 г маринованных огурцов, 100 г моркови, 80 г лука, 2 отварных яйца, 3 ст. л. сметаны, 3 ст. л. майонеза, 50 г консервированного зеленого горошка, 1 ч. л. сахара, 3 веточки петрушки

Филе сельди нарезать кубиками. Так же нарезать очищенные от кожуры огурцы, морковь, лук и белки сваренных вкрутую яиц. Все соединить. Добавить зеленый горошек, сахар и сметану. Салат перемешать, выложить горкой и полить майонезом. Украсить кусочками сельди, зеленью петрушки и рублеными желтками.

Салат с крабовыми палочками и помидорами

300 г помидоров, 200 г крабовых палочек, 200 г твердого сыра, 2 зубчика чеснока, 100 мл майонеза, 4 веточки петрушки и укропа

Помидоры и крабовые палочки нарезать небольшими кубиками, сыр натереть на крупной терке, чеснок пропустить через пресс. Все смешать и заправить майонезом. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью.

Салат по-милански

200 г макарон, 250 г копченой рыбы, 200 г яблок, 150 г лука, 3 ст. л. майонеза, молотый перец и соль по вкусу

Макароны отварить и откинуть на дуршлаг. Копченую рыбу очистить, удалить кости и нарезать маленькими кусочками. Яблоки вымыть, очистить от кожуры и сердцевины и нарезать небольшими кубиками. Подготовленные продукты смешать, заправить майонезом, смешанным с измельченным луком, посолить и поперчить. Полученную смесь положить в макароны, дать постоять 20 минут и подать на стол.

Салат из копченой скумбрии

350 г копченой скумбрии, 250 г яблок, 100 г соленых огурцов, 150 г консервированного зеленого горошка, 2 отварных яйца, 3 ст. л. рубленого зеленого лука, 150 мл майонеза

Рыбу очистить от кожи и костей, мелко нарезать. У яблок удалить кожуру и сердцевину, нарезать мелкими кубиками. Соленые огурцы нарезать так же. Отварные яйца измельчить. Все соединить, добавить зеленый горошек, зеленый лук, перемешать и залить майонезом. Салат уложить горкой, украсить дольками вареного яйца, рубленым зеленым луком.

Салат с рыбой

300–350 г филе сельди без костей, 300 г помидоров, 200 г огурцов, 2 отварных яйца, 8–10 листьев зеленого салата, 3 веточки петрушки, 100 мл майонеза

Филе сельди, помидоры, огурцы и отварные яйца мелко нарезать. Порвать мелко листья салата. Все перемешать и заправить майонезом. При подаче на стол украсить салат зеленью.

Закуски

Бутерброды с брынзой и орехами

100 г хлеба, 100 г брынзы, 1 ст. л. сливочного масла, 50 г ядер грецких орехов, 50 г сладкого перца для украшения

Брынзу и масло тщательно растереть, добавить мелко нарубленные ядра орехов, перемешать. Ломтики хлеба намазать приготовленной массой, украсить бутерброды кольцами сладкого перца.

Бутерброды с пикантным творожным фаршем

200 г хлеба, 200 г творога, 100 мл сметаны, 500 г редиса, 50 г зеленого лука, 4 веточки укропа, соль по вкусу

Творог и сметану тщательно перемешать. Редис натереть на крупной терке. Зеленый лук и укроп мелко нарубить. В творожную массу положить редис и половину рубленого лука и укроп, перемешать и посолить. Массу выложить толстым слоем на ломтики хлеба, посыпать оставшимся рубленым луком.

Бутерброды сытные с брынзой

200 г ржаного хлеба, 100 г брынзы, 1 ст. л. сливочного масла, 100 г картофеля, 30 г зеленого лука, 1 яйцо, молотый перец и соль по вкусу

Хорошо растереть брынзу, смешать со сливочным маслом, тертым вареным картофелем и мелко нарубленным луком. Добавить сырое яйцо, соль, перец и еще раз хорошо перемешать. Полученной массой намазать ломтики хлеба и запекать 7 минут в духовке.

Бутерброды с брынзой и сметаной

300 г хлеба, 600 г брынзы, 100 г ядер грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 100 г молотых сухарей, 100 мл сметаны, молотый красный перец и соль по вкусу

Брынзу, орехи, очищенный чеснок пропустить через мясорубку, добавить сухари, сметану, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Намазать на небольшие ломтики белого хлеба.

Бутерброды с ветчиной

200 г хлеба, 200 г ветчины, 50 г твердого сыра, 2 отварных яйца, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. горчицы, 2–3 веточки петрушки, молотый перец и соль по вкусу

Ветчину, сыр и отварные яйца пропустить через мясорубку. Добавить размягченное сливочное масло и горчицу, посолить, поперчить, тщательно перемешать. Намазать ломтики хлеба и украсить зеленью.

Если ветчина немного засохла, «заветрилась», ее нужно на 30 минут поместить в емкость с холодным молоком.

Канапе с печеночным паштетом

500 г пшеничного хлеба, 500 г печеночного паштета, 4 ст. л. тертого твердого сыра, 2 ст. л. растительного масла

Хлеб без корки нарезать небольшими ломтиками любой формы, слегка обжарить, намазать паштетом и украсить тертым сыром.

Легкая закуска из творога, редиса и яблок

400 г творога, 200 г редиса, 300 г яблок, 2–3 ст. л. сметаны, 4 веточки петрушки, 1 ч. л. тмина, 1 ст. л. кетчупа, листья салата, соль по вкусу

Творог растереть вилкой, постепенно добавляя сметану. Массу посолить и разделить на 4 части. Зелень нашинковать и добавить в первую часть творога. Натереть редис и смешать его со второй частью творога, туда же положить тмин. Третью часть смешать с кетчупом. В последнюю часть творога добавить очищенные от кожуры и мелко нарубленные яблоки. Выложить творог слоями на блюдо, чередуя слои по вкусу, украсить веточками зелени и небольшими листьями зеленого салата.

Подать с хрустящими, обжаренными в масле ломтиками белого хлеба.

Закуска «Сырные мячики» с крабовыми палочками

300 г твердого сыра, 100 г крабового мяса или крабовых палочек, 100 г ядер миндаля, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. майонеза, листья салата

Крабовое мясо или палочки заморозить, затем натереть на мелкой терке. Натереть на мелкой терке сыр, добавить тертый чеснок, майонез и скатать шарики. Затем в середину шарика поместить миндальный орех и запанировать в тертых крабовых палочках. Закуску выдержать в холодильнике. Подать, выложив шарики на листья салата.

Каши и блюда из круп

Ризотто с брокколи и яичницей

200 г риса, 100 г репчатого лука, 300 г брокколи, 100 г твердого сыра, 4 яйца, 300 мл мясного бульона, 4–5 перьев зеленого лука, 4 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу, листья салата

Репчатый лук очистить, нарубить, слегка протушить вместе с рисом в растительном масле, залить бульоном и довести до полуготовности риса. Брокколи разобрать на соцветия, бланшировать в подсоленной воде, выложить к рису. Добавить тертый сыр, посолить, поперчить и готовить 7–10 минут. Поджарить 4 яйца. Сверху на каждую порцию ризотто положить по 1 порции яичницы. Подавать на листьях салата, украсить нарезанным зеленым луком.

Гречневые лепешки

250 г гречневой крупы, 500 мл воды, 3 яйца, 200 г авокадо, 100 г пармезана, 4 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. сока лайма, 2 ст. л. пряных трав, молотый перец и соль по вкусу

Гречневую крупу промыть, залить водой, довести до кипения, варить 5 минут. Затем накрыть крышкой и довести до готовности на слабом огне. Слегка остудить, хорошо перемешать с помощью миксера, чтобы образовалось пюре, постепенно добавить яйца, пряные травы и тертый пармезан, посолить и поперчить. Растительное масло нагреть в сковороде с антипригарным покрытием. Выливать на сковороду тесто из гречневой каши столовой ложкой так, чтобы образовались небольшие лепешки. Обжаривать по 5 минут с каждой стороны, доливая периодически масло. Авокадо очистить и нарезать ломтиками, сбрызнуть соком лайма, слегка посолить и поперчить. Выложить ломтик авокадо на каждую лепешку.

Терку, на которой нужно натереть сыр, следует смазать растительным маслом. От этого сыр не будет склеиваться, а терку будет легче вымыть.

Гречневая каша с черносливом

200 г гречневой крупы, 600 мл воды, 50 мл сливок, 5–6 шт. чернослива, 8 ядер грецких орехов, 100 мл зеленого чая, 1 ч. л. коричневого сахара, соль по вкусу, сметана для подачи

Воду довести до кипения, всыпать гречневую крупу и отварить до готовности. Чернослив залить свежезаваренным зеленым чаем и дать постоять 5–10 минут, затем вынуть и обсушить. Измельчить орехи в ступке. Готовую гречневую кашу посолить, добавить сахар, орехи и чернослив, влить сливки и перемешать. Перед подачей на стол в каждую порцию каши положить по 1 ст. л. сметаны.

Гречневая каша с сыром

160 г гречневой крупы, 250 мл воды, 70 г тертого твердого сыра, 2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, посолить. В смазанную маслом форму для запекания выложить половину каши, посыпать половиной нормы сыра. Сверху выложить оставшуюся кашу, посыпать остальным сыром, полить маслом и запекать 10 минут. При подаче оформить овощами и зеленью.

Манная каша с корицей

120 г манной крупы, 150 мл молока, 50 г изюма, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сахарной пудры, корица, соль по вкусу

В кипящее подсоленное молоко всыпать манную крупу и, непрерывно помешивая, сварить полужидкую кашу. Если каша слишком густая, разбавить ее кипятком или кипящим молоком и снять с огня, не давая закипеть. Изюм запарить кипятком, оставить на 10 минут, затем воду слить. Добавить изюм в кашу. Разложить кашу в тарелки, полить растопленным маслом, посыпать молотой корицей и сахарной пудрой. Также можно добавить в кашу тертый шоколад.

Овсяная шоколадная каша с бананами и персиками

400 мл молока, 100–150 г овсяных хлопьев, 100 мл

сливок, 300–350 г персиков без косточек, 200 г бананов, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. ванильного сахара, 1–2 ст. л. тертого шоколада

Молоко довести до кипения, добавить овсяные хлопья, сахар, ванильный сахар и варить 5 минут, затем охладить. Охлажденную кашу соединить со сливками и взбить миксером. Персики и бананы измельчить в блендере. Добавить в кашу фруктовое пюре, перемешать, прогреть и подать на стол, посыпав тертым шоколадом.

Манная каша «Малинка»

150 г манной крупы, 600 мл воды, 100 мл малинового сиропа, 2 ст. л. сахара, 100 г свежей малины

Вскипятить воду, всыпать манную крупу. Когда начнет густеть, постепенно влить сироп и, помешивая, варить кашу до готовности. Добавить сахар, перемешать, всыпать малину. При подаче можно украсить взбитыми сливками.

Каша рисовая «Сладкоежка»

300 г риса, 2 л молока, 150 г сахара, 200 г цукатов, 100 г миндаля, 50 г светлого изюма, 1 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу

В кипящее молоко всыпать промытый рис и варить до готовности. В рисовую кашу добавить сахар, соль, масло и перемешать. Затем всыпать нарезанные мелкими кубиками цукаты, очищенный и измельченный миндаль, светлый изюм, прогреть, не доводя до кипения. Кашу можно подавать горячей или холодной, со сливками или молоком, посыпав цукатами.

Каша рисовая с какао

200 г риса, 400 мл воды, 300 мл молока, 100 г сахара, 50 мл жирных сливок, 50 г шоколада, 2 ст. л. порошка какао, соль по вкусу

Рис всыпать в кипящую подсоленную воду и варить 10 минут, затем влить кипящее молоко и варить кашу до загустения. Добавить сахар, какао и варить 5 минут. Довести кашу до готовности, поместив в нагретую духовку на 10 минут. Взбить

сливки в пышную пену. Готовую кашу охладить, выложить на блюдо и украсить взбитыми сливками и кусочками шоколада.

Манная каша на яблочном соке

200 г манной крупы, 400 мл яблочного сока, 50 г изюма, сахар, молочный шоколад по вкусу

Довести сок до кипения, всыпать манную крупу и сахар, перемешать, чтобы не было комков. Варить, помешивая, до готовности. Изюм залить кипятком, оставить на 5–7 минут, слить воду. Добавить изюм в кашу, перемешать. При подаче посыпать кашу тертым шоколадом.

Манная каша с соусом «Пьяная слива»

100 г манной крупы, 250 мл нежирных сливок, 250 мл молока, 1 ч. л. ванильного сахара, сахар, соль по вкусу

Для соуса: 300 г слив, 300 г сахара, 3 ст. л. коньяка, щепотка корицы, щепотка молотого имбиря, щепотка кардамона

Смешать сливки и молоко, нагреть до кипения, добавить соль, сахар и ванильный сахар. Всыпать тонкой струйкой манную крупу и, постоянно помешивая, варить кашу до загустения (7–8 минут). Готовую кашу разложить в формочки и поставить в холодильник до полного остывания. Нарезать сливы дольками и засыпать сахаром. Оставить на 2 часа, чтобы выделился сок. Затем поставить соус на огонь и варить 15 минут, пока не перестанет образовываться пена и соус не станет прозрачным. Добавить в соус коньяк и специи, перемешать. Если блюдо готовится для детей, вместо коньяка можно добавить любой сироп и отказаться от специй. Соус еще раз вскипятить и снять с огня. В креманки или вазочки налить соус, выложить сверху кашу из формочек. Можно посыпать корицей или дроблеными орехами.

Манная каша с клюквой

80 г манной крупы, 250 г клюквы, 75 г сахара, вода

Клюкву перебрать, промыть и протереть через сито. Оставшуюся в сите массу смешать с водой. Количество воды должно быть равно половине объема полученного клюквенного

сока. Добавить сахар и проварить. Отвар процедить, добавить клюквенный сок и всыпать тонкой струйкой манную крупу, непрерывно помешивая. Довести кашу до готовности на слабом огне за 2–4 минуты. На стол кашу подавать с сахаром и ягодками клюквы.

Овощные блюда

Жареный картофель в кляре

1 кг картофеля, 1 яйцо, 50 г твердого сыра, 50 мл молока, 3 ст. л. муки, 4–5 веточек петрушки, 200 мл растительного масла, соль по вкусу

Картофель очистить, нарезать соломкой и обсушить. Смешать яйцо с мукой, натертым сыром и развести молоком. В приготовленный кляр положить картофель и перемешать, посолить. Весь картофель должен быть покрыт тонким слоем теста. Жарить во фритюре, помешивая. Перед подачей на стол украсить нарезанной зеленью петрушки.

Молодой картофель с горчицей

500 г картофеля, 150 мл бульона, 80 г лука-порея, 1 ст. л. горчицы, соль по вкусу

В подсоленной воде отварить очищенный картофель, воду слить. Крупно нарезать лук-порей, положить в кастрюлю с картофелем, добавить бульон, горчицу. Довести до кипения, протушить на медленном огне 10 минут. Картофель с луком перемешать и посолить.

Картофель в сливках с зеленью

1 кг картофеля, 500 мл сливок, 4–5 веточек петрушки, соль, сахар по вкусу

Картофель очистить, нарезать небольшими ломтиками, ошпарить кипятком и сложить в кастрюлю. Добавить сливки и тушить до готовности, постоянно встряхивая. Приправить солью, сахаром и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Картофель, тушенный в вине

500 г картофеля, 200 мл белого сухого вина, 120 г лука, 3–4 веточки петрушки, соль по вкусу

Небольшие картофелины очистить и, не нарезая, выложить в кастрюлю одним слоем, добавить разрезанный на 2 части лук и

влить вино. Варить на сильном огне 15 минут, затем посолить и перемешать. Готовый картофель снять с огня, подержать под крышкой несколько минут, затем крышку снять, убрать лук и посыпать картофель нарезанной зеленью петрушки.

При варке картофеля вода должна покрывать его не больше чем на 1 см.

Воздушный картофель с перцем и беконом

1 кг картофеля, 300 мл молока, 250–300 г сладкого перца, 150 г бекона, 3 ст. л. сливочного масла, 3–4 веточки петрушки, соль по вкусу

Картофель очистить, отварить и размять, постепенно вливая горячее молоко, добавить сливочное масло, посолить и перемешать. Перец, запеченный в духовке, и бекон нарезать кубиками, зелень петрушки измельчить, все смешать с картофельным пюре.

Картофельное пюре с горошком и чесноком

1 кг картофеля, 300–400 г зеленого горошка, 3–4 зубчика чеснока, 3 ст. л. сливочного масла, 100 мл сметаны, соль по вкусу

Картофель очистить, отварить в подсоленной воде, по окончании варки положить горошек, воду слить. Кастрюлю с картофелем и горошком поставить без крышки на огонь для испарения влаги. Затем добавить масло, сметану и чеснок, очищенный и пропущенный через пресс. Все тщательно истолочь или измельчить блендером.

Картофель с морковью

1 кг картофеля, 300 г моркови, 200 г лука, 200 г зеленого горошка, 4 ст. л. растительного масла, зелень, молотый перец и соль по вкусу

Обжарить в масле мелко нарезанный лук, добавить очищенный и нарезанный кубиками картофель, очищенную и нарезанную морковь. Посолить, добавить воды и протушить. Затем добавить зеленый горошек, поперчить, подлить воды и тушить до готовности.

Картофель с отварными яйцами

1 кг картофеля, 6 отварных яиц, 100 г сливочного масла, 100 мл сметаны, соль по вкусу

Картофель очистить, нарезать и сварить в подсоленной воде, затем размять и перемешать с нарубленными отварными яйцами. На стол подать, полив растопленным сливочным маслом и сметаной.

Картофельное пюре «Золотистое»

1 кг картофеля, 150–200 г лука, 100 г сливочного масла, 100–130 мл молока, соль по вкусу

Очищенный и нарезанный картофель сварить в подсоленной воде, отцедить. Обжарить на масле мелко нарезанный лук, залить молоком, влить в размятый картофель и вымешать.

«Язычки» кабачковые

600 г кабачков, 200–250 г помидоров, 100 г лука, 70 г сладкого перца, 180 г моркови, 5 зубчиков чеснока, 5 веточек укропа, 5 веточек петрушки, 4 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

Кабачки нарезать «язычками», посолить, промокнуть и обжарить в сковороде на растительном масле с двух сторон. Нарезать помидоры, лук, болгарский перец мелкими кубиками, морковь – соломкой. На сковороде обжарить лук, добавить морковь, болгарский перец и 4 очищенных зубчика чеснока. Слегка обжарить, положить помидоры. Зелень и 1 зубчик чеснока измельчить. Когда жидкость испарится, выключить огонь и положить зелень и оставшийся чеснок, посолить и поперчить. Выложить начинку на кабачки в два слоя, украсить по желанию.

Капуста под молочным соусом

1,2 кг свежемороженой брюссельской капусты, 50 г твердого сыра, 1 ст. л. растительного масла, 3–4 веточки петрушки и укропа, соль по вкусу

Для соуса: 1 л молока, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. сахара, соль по вкусу

Приготовить соус. Муку подсушить на сковороде без изменения цвета, развести частью кипяченого молока, перемешать, соединить с оставшимся молоком, добавить сливочное масло, соль, сахар и проварить 7–10 минут. Затем процедить соус и еще раз довести до кипения. Капусту, не размораживая, отварить в кипящей подсоленной воде. На смазанную маслом сковороду выложить капусту, залить молочным соусом, посыпать тертым сыром и запекать в духовке при 230 ˚С до образования румяной корочки. При подаче оформить зеленью.

Картофель, фаршированный грибами и луком

2 кг картофеля, 900 г грибов, 200 г лука, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 50 мл воды, 200 г твердого сыра, 4–5 веточек укропа, молотый перец и соль по вкусу

Картофель хорошо промыть, запечь в кожуре и очистить. Грибы очистить, промыть и нарезать. Муку подсушить на сковороде, охладить, развести водой до консистенции жидкой сметаны и проварить 5 минут. Лук мелко нарубить, пассеровать на масле 5–7 минут, добавить грибы и обжарить. Затем посолить, поперчить, влить мучную смесь и перемешать. Из картофеля вынуть сердцевину и заполнить фаршем. Поместить картофель на смазанный маслом противень, посыпать тертым сыром и запекать в духовке при 220 ˚С до образования корочки. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Замороженные овощи перед варкой не нужно размораживать, следует опускать их прямо в кипяток. Так они будут вкуснее и лучше сохранят витамины.

Капуста цветная в кляре

1,2 кг цветной капусты, 6 веточек укропа, 4–5 веточек петрушки, растительное масло для фритюра

Для кляра: 6 яиц, 300 г муки, 300 мл молока, 100 мл растительного масла, соль, сахар по вкусу

Капусту разобрать на соцветия, промыть и отварить в подсоленной воде до полуготовности. Для приготовления кляра отделить белки от желтков. Белки охладить. Желтки растереть с сахаром и солью, добавить масло, молоко и при непрерывном

помешивании влить в муку. Белки взбить в пену и соединить с тестом, осторожно перемешивая. Нагреть масло в глубокой посуде или фритюрнице. Соотношение жира и продукта должно быть не менее 4:1. Обжарить капусту в масле, предварительно окунув ее в тесто. Дать стечь лишнему жиру и выложить на тарелку. При подаче украсить зеленью.

Морковные котлеты

1,2 кг моркови, 200 мл молока, 90 г манной крупы, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, 300 мл сметаны, 4–5 веточек петрушки, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Морковь очистить, нарезать тонкой соломкой, залить небольшим количеством горячей воды и тушить 5–7 минут. Влить горячее молоко и довести морковь почти до готовности. В конце приготовления тонкой струйкой при непрерывном помешивании всыпать манную крупу и готовить еще 10–15 минут. Затем охладить, добавить яйцо, соль и хорошо перемешать. Морковную массу сформовать в виде котлет и запанировать в муке. Обжарить котлеты на раскаленной сковороде до румяной корочки с обеих сторон. Украсить зеленью и подать со сметаной.

Мучные блюда

Спагетти с оливковым соусом

300 г спагетти, 500 г грибов, 300–400 г оливок без косточек, 8–10 веточек петрушки, 80 мл сливок, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, сухой красный перец чили, молотый черный перец и соль по вкусу

Нагреть в сковороде растительное масло. Пропустить через пресс чеснок и обжарить, чтобы масло приобрело чесночный запах. Положить в масло нарезанные грибы и жарить на сильном огне в течение 4–5 минут. Посолить и поперчить, добавить сухой перец чили и измельченную петрушку, перемешать и остудить. Слегка измельчить в блендере оливки и грибы, чтобы образовались небольшие кусочки. Выложить их на сковороду, влить сливки и прогреть. Отварить спагетти, перемешать с соусом из грибов и оливок и посыпать петрушкой.

Спагетти в чесночном соусе

300 г спагетти, 100 г лука, 100 г помидоров, 4 зубчика чеснока, 50 г балыка, 50 г соленого сыра, 4–5 ст. л. оливкового масла, 3 веточки петрушки, соль по вкусу

Отварить спагетти. Лук очистить, мелко нарезать, обжарить до прозрачности в нагретом масле. Добавить очищенные от кожицы и нарезанные небольшими кубиками помидоры, пропущенный через пресс чеснок, нарезанный тонкими брусочками балык и все хорошо обжарить. Смешать полученный соус с отварными спагетти и аккуратно перемешать вилкой. Спагетти подавать горячими, посыпав тертым соленым сыром и измельченной зеленью.

Макароны с корейкой

250 г макаронных изделий, 150 г копченой корейки, 100 г твердого сыра, 4 вареных желтка, 2–3 зубчика чеснока, 3–5 веточек петрушки, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец и соль по вкусу

Спагетти отварить в подсоленной воде до готовности,

откинуть на дуршлаг. Тщательно смешать тертые желтки и тертый твердый сыр (отложить 2 ст. л. сыра), соединить со спагетти. Обжарить в нагретом оливковом масле нарезанную корейку с очищенным и измельченным чесноком, выложить к спагетти, перемешать. Посыпать перцем, мелко нарубленной зеленью петрушки и оставшимся тертым сыром.

Лапша с помидорами черри

200 г лапши, 500 г помидоров черри, 50 г твердого сыра, 2 зубчика чеснока, 12–15 листиков базилика, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. бальзамического уксуса, соль по вкусу

Спагетти отварить в подсоленной воде в течение 10–12 минут, откинуть на дуршлаг, сбрызнуть оливковым маслом и поставить в теплое место, чтобы не остыли. Обжарить в сливочном масле помидоры с измельченным чесноком и уксусом в течение 4 минут, выложить в кастрюлю к спагетти, добавить нарезанный базилик, перемешать. Подавать на стол, посыпав тертым твердым сыром.

Макароны со стручковой фасолью

250 г макарон, 150 г стручковой фасоли, 150 г помидоров черри, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. творога, 50 г твердого сыра, 3 ст. л. растительного масла, сок и цедра 1 лимона, 4–5 листиков базилика, молотый перец и соль по вкусу

Отварить макароны в подсоленной воде, воду слить в отдельную посуду. Нагреть в сковороде 2–3 ст. л. растительного масла, выложить в него стручковую фасоль и рубленый чеснок, посолить, поперчить и тушить, помешивая, на медленном огне 2–3 минуты. Соединить отварные макароны с творогом, выложить в сковороду к фасоли, перемешать, положить разрезанные пополам помидоры черри, добавить немного воды, в которой варились макароны, растительное масло, лимонный сок и мелко натертую цедру, слегка прогреть. Готовые макароны посыпать тертым сыром и измельченным базиликом.

Макароны с цукини

200 г макарон, 300–400 г цукини, 50 г твердого сыра,

6–7 листиков мяты, 1 ст. л. лимонного сока, молотый черный перец и соль по вкусу

Макароны отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг. Цукини очистить от кожуры и семян, натереть на крупной терке, немного отжать сок. Перемешать макароны с тертыми цукини, мелко нарезанной мятой, лимонным соком, солью и черным перцем. Перед подачей посыпать тертым сыром.

Макароны с орехами

250 г макарон, 3–4 ломтика белого хлеба, 100 мл молока, 150 г грецких орехов, 100 г твердого сыра, 8–10 веточек петрушки, 6 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сливочного масла, 1 зубчик чеснока, соль по вкусу

Отварить макароны в подсоленной воде с добавлением 1 ст. л. растительного масла. В блендере измельчить хлеб, полученные хлебные крошки залить молоком. Приготовить ореховый соус: измельчить орехи, зелень петрушки, зубчик чеснока блендером, добавить соль, 3 ст. л. растительного масла и размоченные в молоке хлебные крошки, хорошо перемешать. Выложить макароны в глубокую посуду, полить ореховым соусом, оставшимся растительным маслом и нагретым сливочным маслом. Украсить половинками грецких орехов и посыпать тертым сыром.

Макароны с кореньями

400 г макарон, 100 г моркови, 100 г лука, 50 г корня петрушки, 2 ч. л. томатного пюре или соуса, 3 веточки петрушки, 2 ст. л. растительного масла, зелень, соль и специи по вкусу

Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Морковь, лук, и корень петрушки тонко нашинковать и спассеровать до готовности в нагретом растительном масле, добавить томатное пюре, специи и тушить 5 минут. Положить к овощам отварные макароны, прогреть и подать, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Щепотка сахара, добавленная к овощам в процессе варки, улучшит их вкус.

Спагетти с ветчиной

250 г спагетти, 200 г ветчины, 80 г твердого сыра, 2–3 зубчика чеснока, 3–5 веточек петрушки, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец и соль по вкусу

Спагетти отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг. Тертый твердый сыр (отложить 2 ст. л.) соединить со спагетти. Обжарить в нагретом растительном масле нарезанную соломкой ветчину с очищенным и измельченным чесноком, выложить к спагетти, перемешать. Посыпать перцем, мелко нарубленной зеленью и оставшимся тертым сыром.

Спагетти в томатном соусе

300 г спагетти, 200 г помидоров, 50 г лука, 6 зубчиков чеснока, 80 г твердого сыра, 3 ст. л. растительного масла, 5–6 листиков базилика, соль по вкусу

Отварить спагетти. Лук очистить, мелко нарезать, обжарить до прозрачности в нагретом масле, добавить пропущенный через пресс чеснок, очищенные от кожицы и нарезанные небольшими кубиками помидоры. Все перемешать и обжарить. Смешать полученный соус с отварными спагетти. Спагетти подавать горячими, посыпав тертым сыром и измельченным базиликом.

Спагетти с грибами

300 г спагетти, 300 г шампиньонов, 200 г лука, 8–10 веточек петрушки, 2 зубчика чеснока, 80 мл сливок, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец и соль по вкусу

Нагреть в сковороде растительное масло. Пропустить через пресс чеснок и обжарить, чтобы масло приобрело чесночный аромат. Положить в масло грибы и мелко нарезанный лук, жарить на сильном огне в течение 4–5 минут. Посолить и поперчить, добавить измельченную петрушку, перемешать. В грибы с луком влить сливки. Спагетти отварить до готовности, залить полученным соусом. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Спагетти «Томатные»

200 г спагетти, 500 г помидоров, 70 г твердого сыра, 3 зубчика чеснока, 10 листиков базилика, 4 веточки петрушки, 2–3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. оливкового масла, соль по вкусу

Спагетти отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг, сбрызнуть оливковым маслом и поставить в теплое место, чтобы не остыли. Обжарить в сливочном масле измельченный чеснок. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать дольками и добавить к чесноку. Тушить, помешивая, 3–4 минуты, затем добавить измельченную зелень, перемешать. Готовым соусом залить макароны, посыпать тертым сыром.

Макароны с шампиньонами

300 г макарон, 300 г шампиньонов, 100 г лука, 2–3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. семян тмина, 6 перьев зеленого лука, 2 веточки укропа, молотый перец и соль по вкусу

Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Грибы очистить, промыть, нарезать и обжарить на масле. Соединить грибы с нарезанным полукольцами и обжаренным луком, посолить, поперчить. В эту же сковороду выложить макароны, перемешать, добавить семена тмина. Перед подачей на стол посыпать зеленым луком и укропом.

Макароны с вешенками

300–400 г вешенок, 200–250 г макарон, 150 г лука, 3–5 горошин душистого перца, 2 лавровых листа, 3 веточки петрушки, 3 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

Грибы перебрать, вымыть и нарезать средними кусочками. В кастрюле вскипятить воду, положить душистый перец, лавровый лист и 2 веточки петрушки. В кипящую воду со специями положить грибы, довести до кипения, уменьшить огонь, снять пену и варить до готовности. Откинуть грибы на дуршлаг. Лук очистить и мелко нарезать. Обжарить лук в растительном масле до мягкости. Выложить лук в миску, стараясь, чтобы в сковороде осталось как можно больше масла. В сковороду положить грибы,

перемешать и жарить, помешивая, 5–7 минут. Добавить обжаренный лук, посолить, поперчить, перемешать. Отварить макароны в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. К луку с грибами добавить отваренные макароны, все хорошо перемешать и прогреть вместе 2–3 минуты.

Макароны с соусом из свежих помидоров с мятой

400 г макарон, 300 г помидоров, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. сухого базилика, 7–9 листиков свежей мяты, молотый перец и соль по вкусу

Помидоры опустить на несколько секунд в кипящую воду, вынуть, снять кожицу. Мякоть помидоров вместе с очищенным чесноком пропустить через мясорубку, добавить соль и перец по вкусу, базилик, мяту и растительное масло. Сварить макароны, слить воду и заправить их приготовленным соусом.

Лимонные оладьи

170 г муки, 250 мл кефира, 2 ст. л. сахара, 1 яйцо, 1/3 ч. л. соды, 2 ч. л. коньяка, 1 ст. л. лимонной цедры, 3 ст. л. растительного масла, щепотка соли

Смешать кефир с содой, затем добавить сахар, яйцо, соль, коньяк, цедру, тщательно перемешать. Ввести в смесь муку и замесить жидкое тесто без комков. Жарить с двух сторон в нагретом растительном масле. При подаче можно полить медом, цитрусовым сиропом, сметаной.

Овсяные оладьи с яблоками

140–170 г овсяных хлопьев, 200 мл кефира, 1 яйцо, 1 ч. л. ванильного сахара, 70 г яблок, 3 ст. л. растительного масла, щепотка соли

Залить овсянку кефиром, дать постоять, чтобы она разбухла, а кефир впитался. Добавить яйцо, ванильный сахар, соль, очищенное от кожуры тертое яблоко. Выкладывать на сковороду в нагретое растительное масло. Можно придавать оладьям различную форму. Готовые оладьи выложить на бумажную салфетку, чтобы избавиться от лишнего жира.

Оладьи на ряженке с курагой

550 г муки, 500 мл ряженки, 2 яйца, 6 шт. кураги, 2 ст. л. сахара, ½ ч. л. соды, 3 ст. л. растительного масла, щепотка соли

В ряженку вбить яйца, всыпать сахар и соль. Перемешать все до однородности венчиком. Курагу распарить в кипятке, слить воду, отжать и нарезать мелкими кубиками, добавить в смесь. Затем добавить просеянную муку и соду. Замесить тесто. Выкладывать ложкой на смазанную растительным маслом нагретую сковороду и жарить с двух сторон до золотистого цвета. Подавать с джемом, медом, взбитыми сливками или сметаной.

Оладьи «уДачные»

200 мл кефира, 220 г муки, 200 г яблок, 2 яйца, 50 г изюма, 3 ст. л. сахара, 1 ч. л. разрыхлителя теста, ванилин, соль по вкусу

Яблоки очистить и нарезать тонкими дольками. Изюм промыть, залить кипятком, слить воду и отжать. Кефир, яйца, изюм, сахар, ванилин, соль взбить миксером. Добавить разрыхлитель и муку, взбить. На нагретую сковороду ложкой выкладывать тесто, сверху – дольки яблок. Затем перевернуть на другую сторону. Жарить с закрытой крышкой на среднем огне.

Блины «Вкусняшные»

180 г муки, 1 л кефира, 2 яйца, 1 ст. л. сахара, ½ ч. л. соды, щепотка соли, 200 мл кипятка, 1 ст. л. сливочного масла, растительное масло для жарки

Кефир подогреть вместе с сахаром и солью, снять с огня. Добавить яйца, все перемешать. Тесто должно быть однородным, без комочков. Заварить в крутом кипятке соду и сразу вылить в тесто, тщательно перемешать. Тесто должно 3–5 минут «подышать» – поднимутся пузыри, оно станет легче, воздушнее. Смазать маслом раскаленную сковороду и выпекать блины. Каждый блин смазывать сливочным маслом. Подавать можно с вареньем или сгущенным молоком.

Блинчики с вишневым соусом «А-ля глинтвейн»

300 г муки, 400 мл молока, 400 мл воды, 2–3 ст. л. сахара, 1 ч. л. разрыхлителя теста, 2 яйца, щепотка соли,

растительное масло

Для соуса: 200 г вишен, 150 мл красного сухого вина, 3 ст. л. коричневого сахара, 1 ст. л. апельсиновой цедры, 1 ч. л. сухого молотого имбиря, 2 коробочки кардамона, 2–3 бутона гвоздики, 1 ст. л. крахмала

Соединить молоко и кипяток. Добавить сахар, соль, яйца, все взбить. Затем всыпать муку, разрыхлитель, перемешать до получения однородной массы. Добавить 3 ст. л. растительного масла и еще раз перемешать. Сковороду смазать маслом и жарить блинчики с двух сторон. Приготовить соус: в сухое красное вино всыпать сахар, добавить цедру, специи, поставить на слабый огонь и варить 5 минут. Вишни очистить от косточек, дать соку стечь. В соке, стекшем с вишен, развести крахмал. В вино добавить вишни, варить еще 5 минут. Затем влить сок с крахмалом и варить, помешивая, до загустения. Дать соусу остыть и подать к блинчикам.

Блины по-деревенски

350 г муки, 600 мл молока, 1 яйцо, 2–3 ст. л. сливочного масла, 20 г свежих дрожжей, 2 ст. л. сахара, 3 ст. л. растительного масла, щепотка соли

В миску положить дрожжи, добавить по 1 ст. л. сахара и муки, долить 100 мл теплого молока и оставить в теплом месте на 15 минут. Венчиком размешать яйцо, соль, сахар, добавить растопленное сливочное масло, дрожжи, половину муки и половину молока, все перемешать, постепенно добавляя оставшиеся молоко и муку. Перемешать тесто, накрыть и поставить в теплое место. Затем 2 раза его обмять, и только после третьего подъема выпекать блины, тесто уже не перемешивать. Выпекать на горячем масле с двух сторон до золотистого цвета. Блины будут пышными и мягкими.

Блины в бутылке

150 г муки, 600 мл молока, 3 ст. л. растительного масла, 2 яйца, 3 ст. л. сахара, щепотка соли

В чистую 1,5-литровую бутылку от минеральной воды вставить воронку, засыпать в бутылку просеянную муку, сахар, соль. Затем влить яйца и растительное масло, добавить молоко. Бутылку плотно закрыть крышкой и трясти, пока тесто в ней не

станет однородным, без комков. На сковороде нагреть растительное масло, вылить на нее из бутылки нужное количество теста. Удобство в том, что тесто не брызгается, не капает с половника. Готовые блины можно подавать со сметаной, медом, джемом.

Запеканки

Манник с творогом

400 г манной крупы, 200 г творога, 250 мл кефира, 3 яйца, 100 г сахара, 200 г сгущенного молока, 1 ч. л. соды, 1 ч. л. разрыхлителя теста, изюм по вкусу, 1 ст. л. растительного масла

Отделить желтки от белков, желтки растереть с сахаром, добавить творог, кефир и хорошо взбить. Всыпать манную крупу, соду и разрыхлитель и тщательно перемешать. Белки взбить отдельно в густую пену. Аккуратно в два приема ввести белки в тесто. Добавить изюм. Выложить в смазанную маслом форму. Запекать при температуре 180 °С около 40–50 минут. В готовом маннике спичкой сделать отверстие и прямо в форме залить сгущенкой. Дать остыть. Потом перевернуть на тарелку, разрезать.

Запеканка с мясом и макаронами

1 кг муки, 250 мл воды, 150 г мяса, 50 г макарон, 50 г лука, 75 г твердого сыра, 1 яйцо, 2 ст. л. топленого масла, молотый перец и соль по вкусу

Говяжье или баранье мясо пропустить 2 раза через мясорубку, посолить и обжарить с мелко нарезанным луком. Из просеянной муки и воды замесить тесто, разделить на 2 части и раскатать в пласты толщиной 1 см. Смешать тертый сыр, яйцо, молотый черный перец и разделить на 2 части. Предварительно сваренные макароны разделить на 3 части. На смазанный маслом противень уложить в следующий последовательности: пласт теста, одну часть макарон, половину сырной массы, мясной фарш, вторую часть макарон, оставшуюся сырную массу. Все это накрыть вторым пластом теста и смазать маслом. Запечь в горячей духовке. Подать, разделив на порционные куски.

Если творог оказался кислым, нужно смешать его с равным количеством молока и оставить на 1 час. Затем откинуть творог на марлю и дать молоку стечь.

Манник с абрикосами

400 г манной крупы, 200 мл кефира, 100 мл сметаны, 100 г муки, 1 яйцо, 80 г сахара, 1 ч. л. соды, 400 г абрикосов, 2–3 ст. л. сливочного масла, ванилин по вкусу

Смешать кефир и сметану, добавить манную крупу и дать набухнуть 20–30 минут. Взбить яйцо с сахаром до белого цвета, добавить ванилин. Когда манная крупа разбухнет, добавить соду, хорошо размешать, влить яйцо с сахаром. В тесто частями всыпать муку, в конце добавить размягченное масло. В форму, застеленную пергаментом, вылить большую часть теста. Выложить абрикосы, очищенные от косточек, и залить оставшимся тестом. Запекать в нагретой до 180 °С духовке 35–40 минут, до упругости манника.

Мясная запеканка с индейкой

500 г телятины, 250 г филе индейки, 300 г помидоров, 200 г помидоров черри, 4 ломтика белого хлеба без корки, 100 мл молока, 50 г сладкого перца, 50 г лука-порея, 5–6 веточек петрушки, 1 яйцо, 1 ч. л. горчицы, щепотка перца чили, щепотка орегано, молотый перец и соль по вкусу

Духовку предварительно нагреть до 200 °С. Мясо вымыть, нарезать и пропустить через мясорубку. Хлеб замочить в молоке. Сладкий перец (предварительно удалив семена), лук-порей, петрушку мелко нарубить. Помидоры натереть на терке. Добавить в мясо сладкий перец, лук-порей, петрушку, хлеб, яйцо, горчицу, тертые помидоры, посолить и поперчить, все тщательно вымешать. Выстелить глубокую длинную форму бумагой для выпечки, смазать растительным маслом. Наполнить форму мясом примерно на три четверти. Нарезать небольшие помидоры черри половинками. На мясо по всей поверхности выложить разрезанные помидоры. Посолить и поперчить, посыпать орегано. Запекать в нагретой духовке 45–50 минут.

Картофельная запеканка со свининой и беконом

1 кг картофеля, 400 г свиного филе, 120 г бекона, 150 г тертого твердого сыра, 100 г лука, 200 г красного сладкого перца, 200 г цукини, 4–5 перьев зеленого лука, 100 мл масла из зародышей пшеницы, молотый перец и соль по вкусу

Отваренный в кожуре картофель очистить и остудить, размять. Лук очистить и мелко нарезать. Смешать картофель с луком, посолить, поперчить. Испечь в нагретом масле два картофельных блина по размеру формы для запекания. Сладкий перец разделить на 2 части. Удалить плодоножку, очистить от семян и белой пленки. Вымыть и нарезать тонкими полосками. Отрезать у цукини верхушку, вымыть и нарезать кубиками 1 × 1 см. Зеленый лук мелко нарезать. Свинину промыть холодной проточной водой, обсушить и нарезать полосками. Оставшееся масло нагреть в сковороде, затем обжарить свинину на сильном огне. Добавить бекон, сладкий перец, цукини, зеленый лук и стушить. Посолить, поперчить, распределить по поверхности картофельного блина. Посыпать частью сыра, накрыть вторым блином, посыпать оставшимся сыром. Запекать в духовке при 200 °C 15 минут.

Запеканка из телятины и цветной капусты

300 г фарша из телятины, 300 г цветной капусты, 100 г лука, 170–200 г моркови, 150 г лука-порея, 250 г грибов, 250 г картофеля, 150 г твердого сыра, 3 яйца, 150 мл сметаны, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сливочного масла, щепотка молотого мускатного ореха, молотый перец и соль по вкусу

Обжарить фарш с мелко нарезанным репчатым луком. Разобрать капусту на соцветия. Очистить морковь, мелко нарезать кубиками. Очистить лук-порей и нарезать кружочками. Бланшировать цветную капусту, морковь и порей в кипящей подсоленной воде. Обдать овощи холодной водой и дать обсохнуть. Очистить грибы, ополоснуть и нарезать ломтиками. Немного протушить грибы в масле. Картофель очистить, ополоснуть и нарезать ломтиками. В смазанную жиром форму выложить слой картофеля. Затем положить слоями попеременно фарш, бланшированные овощи и грибы. Взбить яйца со сметаной, посолить, приправить перцем и мускатным орехом. Распределить яичную массу по запеканке, посыпать тертым сыром. Запекать в духовке при 200 °C 40 минут.

Кукурузная запеканка с сыром

350 г консервированной кукурузы, 100 г пшеничной муки, 150 г твердого сыра, 200 мл молока, 3 яйца, 1 ч. л. разрыхлителя теста, 2 ст. л. растительного масла,

молотый перец и соль по вкусу

Нагреть духовку до 180 °С. Смешать в миске все ингредиенты, посолить, поперчить и выложить в форму, смазанную маслом. Посыпать тертым сыром. Запекать 30 минут, пока запеканка не станет золотисто-коричневой. Желательно подавать запеканку с салатом из свежих овощей.

Запеканка рисовая с корицей и шоколадом

150 г круглого риса, 2 ст. л. сливочного масла, 100 г сахара, 1 л молока, 250 мл сливок, щепотка молотой корицы, шоколадная стружка, молотые лесные орехи для посыпки

В кастрюле растопить сливочное масло. Добавить рис, потомить его несколько минут. Положить сахар и корицу, перемешать. Влить молоко и сливки. Прогреть смесь до теплого состояния. Вылить молочно-рисовую смесь в форму и поставить в нагретую до 150 °С духовку. Запекать 2 часа. Теплую запеканку подавать, присыпав шоколадной стружкой и дроблеными лесными орехами.

Запеканка из овсяных хлопьев с орехами

150 г овсяных хлопьев, 500 мл молока, 3 яйца, 100 г сливочного масла, 100 г сахара, 1 ст. л. какао, 1 ч. л. ванилина, 1 ст. л. рубленых орехов, 1 ст. л. тыквенных семечек, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

В кипящее молоко всыпать овсяные хлопья, посолить. Белки отделить от желтков. Масло, сахар, желтки взбить, положить ванилин, какао, орехи и семечки. В последнюю очередь добавить овсяную кашу. Яичные белки взбить в густую пену, осторожно ввести в массу, выложить все в смазанную растительным маслом форму и запекать в духовке 30 минут. Подавать с фруктовым соусом, вареньем, ягодным сиропом.

Запеканка с изюмом

90 г манной крупы, 250 мл молока, 2 ст. л. сливочного масла, 4 яйца, 1 ст. л. лимонной цедры, 2–3 ст. л. сахара, 1 ч. л. ванильного сахара, 1 ст. л. изюма, 1 ч. л. рома или коньяка, соль по вкусу

Изюм замочить на 30 минут в роме или коньяке. К молоку добавить 1 ст. л. сливочного масла, щепотку соли и ванильный сахар, размешать и довести до кипения. Помешивая, всыпать тонкой струйкой манную крупу. Варить до загустения, переложить в миску и остудить. Духовку нагреть до 190 ˚С. Отделить яичные белки от желтков. Белки растереть с сахаром до кремообразного состояния. К остывшей манной массе осторожно, снизу вверх, подмешать сначала желтки, один за другим, затем, в несколько приемов, белковую массу, хорошо отжатый изюм и лимонную цедру. В сковороде без ручки нагреть масло, выложить яично-манную массу, разровнять и держать на среднем огне 2–3 минуты, затем поместить сковороду на 20 минут в духовку, нагретую до 100 ˚С. Вынуть, перевернуть образовавшийся блин и зажарить вторую сторону.

Манник на кефире

200 г манной крупы, 250 г кефира, 150 г сливочного масла, 200 г сахара, 3 яйца, 1 ч. л. соды, 160 г муки

Манную крупу залить кефиром, оставить набухать на 1 час. Добавить растопленное масло, растертые с сахаром яйца, просеянную через сито муку и соду. Вылить в смазанную маслом форму и запекать при 180 ˚С 35–45 минут до золотистого цвета.

Запеканка из макарон с грибами и индейкой

500 г макарон в виде спиралек, 500 г филе индейки, 400 г шампиньонов, 180 г помидоров, 300 г замороженного зеленого горошка, 3–4 веточки петрушки, 250 мл жирной сметаны, 250 г тертого твердого сыра, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец и соль по вкусу

Макароны варить в кипящей подсоленной воде около 5 минут. Откинуть на дуршлаг и дать стечь. Филе индейки нарезать кубиками, обжарить в горячем растительном масле. Шампиньоны очистить и нарезать тонкими ломтиками. Помидоры вымыть и нарезать крупными кубиками. Смешать грибы, помидоры, макароны и горошек. Добавить филе индейки в макаронную смесь. Ввести сметану, посыпать тертым сыром, измельченной петрушкой, перцем, солью, перемешать. Нагреть духовку до 200 ˚С. Переложить запеканку в тщательно смазанную маслом форму. Запекать в духовке около 30 минут.

Напитки

Пряный апельсиновый сок

600 г апельсинов (можно заменить 500 мл апельсинового сока), 3 бутона гвоздики, 2 палочки корицы, 2 ст. л. сахара

Из апельсинов выжать сок. Влить апельсиновый сок в сотейник, добавить гвоздику, корицу и сахар. Довести сок до кипения, но не кипятить. Снять сотейник с огня, разлить напиток по стаканам и дать настояться 10 минут.

Кофе с кленовым сиропом

75 мл нежирных сливок, 75 мл молока, 60 мл кленового сиропа, 150 мл свежезаваренного кофе

Смешать сливки и молоко с кленовым сиропом. В большие бокалы налить равными порциями молочную смесь и кофе, подавать желательно сразу же.

Сбитень

1 л воды, 100 г меда, 1 палочка корицы, 4 бутона гвоздики, 1/3 ч. л. имбиря, 2 веточки мяты

В закипевшую воду добавить корицу, гвоздику, имбирь и мяту. Варить на слабом огне 15 минут. Снять напиток с огня, добавить мед и накрыть крышкой, дать настояться около 30 минут. Перед подачей процедить через марлю.

Кофе с перцем чили

15 г кофе, 3–5 г сушеного перца чили, 1/3 ч. л. корицы, 100 мл воды

Сушеный перец измельчить, добавить в турку к кофе и корице, залить смесь 100 мл холодной воды и довести до кипения.

Молоко с шоколадом и бананом

1 л молока, 600 г бананов, 50 г шоколада, ½ ч. л. молотой корицы

Очистить бананы от кожуры и нарезать их ломтиками. Добавить бананы и шоколад в молоко, поставить на средний огонь. Довести смесь до кипения, добавить корицу и снять с огня. Когда молоко остынет, взбить смесь в блендере.

Ежевичный коктейль с шалфеем

180 г свежей ежевики, 3 ст. л. сахара, 15 свежих листиков шалфея, 1,6 л воды, лед для подачи

В маленькую кастрюлю насыпать сахар, добавить растертые листья шалфея. Залить 200 мл кипятка и перемешать до растворения сахара. Оставить при комнатной температуре на 15 минут. Ежевику залить 400 мл воды и измельчить в блендере в течение 1 минуты. Процедить в миску через сито подслащенную воду и содержимое блендера. Перелить напиток в кувшин, добавить 1 л холодной воды и тщательно перемешать. Разлить напиток по стаканам и добавить лед.

Ромашковый лимонад с перцем чили

300 мл крепкого ромашкового чая, 15 мл имбирного сока, 15 мл сахарного сиропа, 40 мл жидкого меда, 50 г лимона, 25 г перца чили, 1 л газированной воды, лед

Налить в кувшин 300 мл ромашкового чая, добавить имбирный сок. Выжать сок из лимона. Кувшин наполнить льдом, влить лимонный сок, сахарный сироп и мед. Тщательно перемешать. Перец вымыть, сделать ножом несколько надрезов и опустить в кувшин.

Лимонад с апельсином и черной смородиной

150 г черной смородины, 2 л воды, 150 г апельсинов, 100 г сахара, 1 палочка корицы

Смородину высыпать в кастрюлю, залить 2 л воды и поставить на маленький огонь. Апельсин разрезать на 8 долек и вместе с сахаром и корицей добавить в кастрюлю. Довести до кипения и варить примерно 4 минуты. Снять с огня и охладить.

Мохито безалкогольный

10 листиков свежей мяты, 50 г лайма, 2 ст. л. сахара, 150 мл газированной воды (можно заменить спрайтом), лед

Листья мяты и лайма растереть в бокале пестиком до появления сока. Всыпать сахар, еще раз растереть. Добавить в бокал лед, залить газированной водой и перемешать.

Если вымытую зелень плотно завернуть в фольгу и положить в морозильную камеру, она сохранится свежей 2–3 месяца. Причем, в отличие от сушеной или засоленной, совершенно не изменит свой запах и вкус.

Безалкогольный мохито с ананасом и шалфеем

10 листиков мяты, 10 листиков шалфея, 40 г консервированного ананаса, 20 г лимона, 2 ст. л. сахара, 150 мл газированной воды (можно заменить спрайтом), имбирь по вкусу, лед

Поместить листья мяты, шалфея и половину нормы ананаса в бокал и растереть пестиком до появления сока. Добавить оставшийся ананас, лимон, имбирь и сахар, снова растереть. Добавить в бокал лед, залить газированной водой и перемешать.

Яблочный коктейль с базиликом

350 г яблок, 3 веточки базилика, 1–2 веточки мяты, 2 л воды, 100 г коричневого сахара, 1 ч. л. лимонного сока

Яблоки, базилик и мяту вымыть, яблоки нарезать небольшими кусочками, сложить все в кастрюлю. Залить водой и поставить на огонь. Довести до кипения и варить около 15 минут. В конце варки добавить сахар и перемешать. Когда сахар растворится, снять с огня. Добавить лимонный сок, перемешать и охладить.

Ужин

Салаты

Салат с беконом, фасолью и мясом

300 г отварной свинины, 400 г отварного картофеля, 300 г консервированной фасоли, 300 г маринованных огурцов, 100 г бекона, 1 отварное яйцо, 5–6 перьев зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 100 мл майонеза, 100 мл сметаны, молотый черный перец и соль по вкусу

Мясо, картофель и бекон нарезать кубиками, огурцы – брусочками, зеленый лук – тонкими кольцами. Яйцо нарубить, чеснок пропустить через пресс. Все ингредиенты выложить в одну миску, добавить фасоль, посолить, поперчить, заправить майонезом и сметаной, перемешать.

Салат «Простой»

350 г консервированной скумбрии, 250 г отварного картофеля, 7–9 перьев зеленого лука, 2 ст. л. оливкового масла, соль по вкусу

Картофель очистить и нарезать кубиками, посолить, полить маслом из консервов, перемешать. Половину картофеля выложить в салатницу, сверху разложить ломтики рыбы, на них – оставшийся картофель. Готовый салат посыпать мелко нарезанным луком, сбрызнуть оливковым маслом.

Салат из копченой скумбрии с хреном

400 г филе копченой скумбрии, 400 г отварного картофеля, 3 отварных яйца, 200–250 мл сметаны, 3 ст. л. тертого хрена, 4–5 веточек петрушки и укропа, соль по вкусу

На широкую плоскую тарелку выложить мелко нарезанное филе рыбы. Сверху выложить рубленые яйца. Поверх яиц положить картофель, нарезанный небольшими тонкими ломтиками. Сметану смешать с хреном и полить салат. Украсить готовый салат мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа. Дать 1 час пропитаться.

Сельдь будет нежной и мягкой, если вымочить ее в молоке.

Салат из сельди с грибами

200 г филе сельди, 150 г маринованных грибов, 300 г соленых огурцов, 200 г моркови, 200 г яблок, 80 г лука, 2 отварных яйца, 150 мл майонеза, 3–4 веточки петрушки

Сельдь очистить от костей, мякоть нарезать кусочками. Маринованные грибы, огурцы, морковь и яблоки без кожуры и сердцевины нарезать кубиками. Лук мелко нарезать, обдать кипящей водой. Яйца очистить, измельчить. Все ингредиенты смешать, заправить майонезом. Украсить салат нарезанной зеленью.

Салат с перепелиными яйцами и морской капустой

300 г морской капусты, 150–200 г лука, 12 перепелиных яиц, 2 ст. л. лимонного сока, молотый перец и соль по вкусу

Лук нарезать кубиками, спассеровать в растительном масле. Яйца сварить вкрутую, очистить и разрезать пополам. Соединить капусту, лук и яйца, посолить, поперчить, добавить лимонный сок и тщательно перемешать.

Морская капуста с черносливом

250 г морской капусты, 200 г чернослива, 100 г лука, 150 г ядер грецких орехов, 3 ст. л. растительного масла, 3 веточки петрушки, соль по вкусу

Капусту варить в большом количестве воды 12–15 минут. Промыть холодной водой. Чернослив залить кипятком и оставить на 15 минут, затем воду слить. Удалить косточки и мелко нарезать мякоть. Лук нарезать полукольцами и спассеровать в растительном масле. Ядра орехов растолочь. Все соединить, посолить и перемешать. При подаче украсить половинками ядер грецких орехов и зеленью петрушки.

Салат с краснокочанной капустой и солеными огурцами

500 г краснокочанной капусты, 300 г соленых огурцов, 120–150 мл сметаны, 2 веточки укропа или

петрушки, соль по вкусу

Капусту нашинковать, посолить и тщательно размять руками до появления сока. Огурцы нарезать мелкой соломкой. Перемешать огурцы с капустой, добавить сметану и еще раз перемешать, украсить зеленью укропа или петрушки.

Салат «Цветная мозаика»

400 г твердого сыра, 150 г яблок, 3–4 ст. л. консервированного зеленого горошка, 3–4 ст. л. консервированной кукурузы, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, 200 мл йогурта, 3–4 веточки петрушки, 4–5 ядер грецких орехов, сахар и соль по вкусу

Сыр и яблоки нарезать кубиками. Петрушку и укроп мелко нарубить. Смешать сыр, яблоки, зеленый горошек. Выложить в салатницу, добавить кукурузу, соль и сахар. Заправить салат оливковым маслом, лимонным соком и йогуртом. Подавать салат на стол, украсив свежей зеленью и грецкими орехами.

Салат с крапивой и морковью

500 г моркови, 5 ст. л. мелко нарезанных листьев крапивы, 5–6 ядер грецких орехов, 1 ст. л. лимонного сока, 5–6 перьев зеленого лука, 2–3 зубчика чеснока, 100 мл майонеза, соль по вкусу, зелень петрушки, лимон

Морковь очистить и натереть на крупной терке, смешать с крапивой, пропущенным через пресс чесноком, толчеными грецкими орехами, добавить лимонный сок, посолить и тщательно все перемешать. Заправить майонезом и еще раз перемешать. Готовый салат посыпать измельченным зеленым луком, украсить зеленью петрушки и кружочками лимона.

Салат с яйцами и редисом

300 г редиса, 3 отварных яйца, 100 мл сметаны, 8–10 перьев зеленого лука, 7–8 веточек укропа, соль по вкусу

Редис нарезать соломкой, зелень укропа и зеленый лук измельчить. Все смешать, добавить сметану, посолить и еще раз перемешать. Готовый салат посыпать нарезанными кубиками

яйцами.

Салат «Капусточка»

500 г капусты, 150–180 г чернослива, 100 г моркови, 3 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, сахар, соль по вкусу

Капусту мелко нашинковать, посыпать сахаром и солью, размять руками до появления сока. Сок отжать. Чернослив залить горячей водой, дать постоять 20 минут, удалить косточки и нарезать кусочками. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Все перемешать, заправить растительным маслом, взбитым с лимонным соком.

Салат с капустой и сладким перцем

200 г капусты, 100 г зеленого сладкого перца, 100–150 г красного сладкого перца, 50 г бекона, 100 мл майонеза, 7 веточек петрушки, 5–7 веточек укропа, 5–6 перьев зеленого лука, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Капусту мелко нашинковать. Сладкий перец разрезать пополам, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой. Бекон нарезать и обжарить до золотистой корочки. Приготовить соус: смешать майонез с 3 ст. л. воды и растительным маслом. Мелко нарубить петрушку, укроп и зеленый лук. Добавить зелень в соус и взбить его до образования однородной массы. Нарезанные капусту и сладкий перец смешать в салатнице с обжаренным беконом, посолить и полить приготовленным соусом. Дать салату настояться 15 минут.

Чтобы на кухне, когда варится кочанная или цветная капуста, не было неприятного запаха, нужно закрыть кастрюлю марлей, смоченной в уксусе, и накрыть крышкой. Можно еще добавить в кастрюлю немного сахара.

Салат с говядиной, картофелем и грибами

200–250 г отварной говядины или телятины, 300 г картофеля, 200–250 г соленых грибов, 100 г лука, 100 мл майонеза, 3–4 веточки укропа и петрушки

Картофель отварить в кожуре, очистить, нарезать кубиками, грибы нарезать соломкой, репчатый лук – полукольцами, обдать горячей водой. Добавить мелко нарезанную говядину, все соединить, заправить майонезом и перемешать. Подавать салат, украсив веточками укропа, петрушки.

Салат «Золотая рыбка»

300 г филе копченой рыбы, 300 г картофеля, 200 г моркови, 100 мл майонеза, 5–6 веточек петрушки и укропа, специи и соль по вкусу

Филе рыбы мелко нарубить. Картофель отварить в кожуре, очистить, нарезать мелкими кубиками. Морковь отварить, очистить и натереть на крупной терке. Все хорошо перемешать, добавить майонез, специи, соль. Мелко нарезать зелень, добавить в салат, тщательно перемешать.

Салат «Гурман»

200–250 г филе сельди без костей, 250 г отварного картофеля, 150–200 г яблок, 150 г соленых огурцов, 100 г лука, 10 перепелиных яиц, 3–4 веточки укропа, 100 мл майонеза, 1 ч. л. лимонного сока

Филе сельди нарезать кусочками. Картофель очистить и нарезать мелкими кубиками. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, мелко нарезать кубиками. Соленые огурцы и лук нарезать соломкой. Яйца сварить вкрутую, разрезать на половинки вдоль. Все смешать, заправить майонезом, сбрызнуть лимонным соком. Украсить салат зеленью.

Салат «Острый ананас»

500 г консервированного ананаса, 6 перьев зеленого лука, 1 стручок красного перца чили, 1 ст. л. тертого имбиря, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 1 ст. л. сахара, соль по вкусу

В салатнице смешать масло, уксус, соль и сахар. Тщательно размешать до полного растворения сахара. Добавить кусочки ананаса, мелко нарезанный лук и чили. В завершение положить имбирь. Оставить салат на некоторое время при комнатной температуре.

Винегрет

300 г картофеля, 300 г свеклы, 150–200 г моркови, 100–150 г квашеной капусты, 60–80 г лука, 250 г маринованных огурцов, 6–7 веточек зелени, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Картофель, свеклу, морковь вымыть и отварить в мундире до готовности. Готовые охлажденные овощи очистить и нарезать небольшими кубиками. Лук мелко нарубить. Огурцы нарезать кубиками. Квашеную капусту отжать от рассола. Все соединить, посолить и заправить растительным маслом. Украсить зеленью.

Салат с курицей, помидорами и оливками

250 г куриного филе, 300 г помидоров, 400 г листового салата, 120 г оливок, 80 г феты, 60 г лука, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль по вкусу

Для соуса: 2 зубчика чеснока, 5 ст. л. сметаны, 2 ст. л. майонеза, щепотка паприки

Куриное филе отварить и нарезать небольшими кубиками. Помидоры и оливки нарезать кусочками. Листья салата порвать, сыр нарезать кубиками. Лук мелко нарезать и пассеровать на оливковом масле с куриным бульоном, оставшимся после варки филе, в течение 5–7 минут. Все ингредиенты смешать. Приготовить соус. Чеснок пропустить через пресс, смешать со сметаной, майонезом и паприкой в однородную массу. Заправить салат соусом, посолить и сбрызнуть соком лимона, затем выложить в салатницу.

Салат в груше

1 крупная груша, 70 г твердого сыра, 1 ст. л. изюма, 1 ст. л. лимонного сока, 1 веточка петрушки

Для соуса: 1 ст. л. сметаны, 1 ч. л. майонеза, щепотка молотого мускатного ореха

Грушу разрезать пополам, ложкой вынуть мякоть и сбрызнуть грушу лимонным соком. Мякоть груши мелко нарезать и также полить лимонным соком. Сыр нарезать мелкими кубиками, оставив немного для украшения. Изюм запарить, отжать, добавить к сырно-грушевой начинке. Залить массу соусом,

приготовленным из сметаны, майонеза и мускатного ореха. Нафаршировать полученной смесью половинки груши. Посыпать салат тертым сыром и украсить зеленью.

Салат с моцареллой и пармезаном

10–12 листьев салата, 150–200 г моцареллы, 80 г пармезана, 4–5 шт. помидоров черри, листья базилика, майорана, тимьяна по вкусу

Для соуса: 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. лимонного сока, щепотка смеси итальянских трав

Приготовить соус: смешать оливковое масло, соевый соус, лимонный сок и специи, взбить. Листья салата вымыть, обсушить, порвать на кусочки, выложить на блюдо и залить частью заправки. Сверху выложить моцареллу. Черри разделить на 4 части и выложить на сыр. Посыпать листьями базилика, майорана и тимьяна и залить оставшейся заправкой. Посыпать салат тертым пармезаном и подать на стол.

Салат с шампиньонами и сыром фета

300 г маринованных шампиньонов, 100 г сыра фета, 250 г помидоров, 200 г огурцов, 120 г маслин без косточек, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. сушеного базилика, 1 ч. л. сушеного орегано, 2 ст. л. оливкового масла, листья салата

Шампиньоны, помидоры и огурцы нарезать крупными кубиками, маслины – колечками. Смешать огурцы, помидоры, шампиньоны и маслины с сушеными травами и лимонным соком, добавить 1 ст. л. оливкового масла. Выложить салат на тарелку, сверху поместить нарезанный крупными кубиками сыр фета, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом и украсить салатными листьями.

Салат из редиса с яйцами

400 г редиса, 2–3 яйца, 6–8 перьев зеленого лука, 2–3 ст. л. майонеза, молотый перец и соль по вкусу, листья салата для украшения

Вымытый редис разрезать на четвертинки, затем тонко

нарезать поперек. Яйца отварить и нарезать кубиками, лук – мелкими кольцами. Смешать все подготовленные продукты, посолить, поперчить, заправить майонезом и украсить листьями салата.

Салат из огурцов с грибами

300 г маринованных огурцов, 200 г маринованных опят, 100 г лука, 2 ст. л. растительного масла, 3 веточки укропа, листья салата для украшения

С огурцов и грибов слить рассол. Лук нарезать тонкими полукольцами. Все смешать и заправить растительным маслом. Украсить зеленью укропа и листьями салата.

Салат из баклажанов с луком

300 г баклажанов, 150–200 г лука, 100 г яблок, 2 яйца, 150 г помидоров, 100 г зеленого горошка, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, 3 веточки укропа, 50 г лимона, щепотка сахара, соль по вкусу

Для соуса: 100 мл майонеза, 200 мл сметаны, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. горчицы

Баклажаны очистить, нарезать ломтиками и протушить в растительном масле с мелко нарезанным луком. Охладить, смешать с нарезанными кубиками яблоками, рублеными яйцами, дольками помидоров и зеленым горошком, добавить лимонный сок, соль, сахар, залить соусом. Для соуса смешать майонез, сметану, горчицу и толченый чеснок. Салат украсить ломтиками лимона, мелко нарубленным укропом.

Салат из свеклы с орехами

500 г свеклы, 100 г грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. виноградного уксуса, 1 ст. л. растительного масла, 3 веточки петрушки, перец и соль по вкусу

Свеклу вымыть, испечь, очистить от кожуры и очень мелко нарезать. Очищенные грецкие орехи, чеснок, соль, перец хорошо истолочь, развести в виноградном уксусе. Соединить смесь с нарезанной свеклой, добавив растительное масло, хорошо перемешать. Салат посыпать мелко нарезанной зеленью

петрушки.

Для салатов, винегретов лучше варить картофель, свеклу и морковь в неочищенном виде. Картофель, сваренный в кожуре, теряет около 20 % витамина С, а очищенный – вдвое больше.

Салат «Пальчики оближешь»

500 г отварной свеклы, 250 г арахиса, 100 г чернослива без косточек, 100 г кураги, 2 зубчика чеснока, 100 мл майонеза

Охлажденную отварную свеклу очистить и натереть на крупной терке. Арахис поджарить на медленном огне, остудить, очистить и перемолоть. Чернослив и курагу нарезать тонкой соломкой. Чеснок пропустить через пресс или натереть на мелкой терке. Подготовленные ингредиенты перемешать, добавив майонез. Перед подачей на стол салат должен настояться в холодильнике.

Салат из тертой моркови и свеклы с медом

200 г моркови, 200 г свеклы, 200 г капусты, 8 перьев зеленого лука, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. лимонного сока

Овощи натереть, не смешивая. На блюдо выложить горкой белокочанную капусту. Вокруг нее кольцом положить тертую морковь и внешним кольцом – тертую свеклу. Полить все лимонным соком, смешанным с медом. Между кольцами положить мелко нарезанный зеленый лук.

Салат из свеклы и яблок с грецкими орехами

350 г отварной свеклы, 400 г яблок, 150 г грецких орехов, 200 мл майонеза, 3–4 веточки укропа или петрушки

Очищенную отварную свеклу и яблоки нарезать тонкой соломкой или кубиками, соединить с дробленными грецкими орехами, заправить майонезом. Перед подачей на стол посыпать салат мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Салат с редисом и брынзой

200 г красного редиса, 200 г брынзы, 100 г белого или красного лука, 10 маслин без косточки, молотый красный перец по вкусу

Брынзу натереть на терке и перемешать с мелко нарезанным луком и красным перцем. Редис вымыть, обсушить и мелко нарезать. Маслины без косточек нарезать и вместе с редисом перемешать с приготовленной массой. Выложить горкой в салатницу и подать на стол.

Салат из редьки с морковью и грецкими орехами

500 г редьки, 250 г моркови, 140 г ядер грецких орехов, 5 зубчиков чеснока, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. цедры лимона, соль по вкусу

Редьку и морковь тщательно вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Грецкие орехи и чеснок растолочь в ступке. Подготовленные ингредиенты смешать, влить лимонный сок, посолить, посыпать тертой лимонной цедрой. Хорошо перемешать.

Салат из кабачков с маринованными грибами

300 г кабачков, 300 г маринованных шампиньонов, 100 г лука, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. жирных сливок, 3–4 веточки укропа, молотый черный перец и соль по вкусу,

Кабачки очистить, нарезать кружочками, спассеровать в растительном масле, посолить, поперчить, охладить. Шампиньоны промыть. Крупные грибы разрезать на 2–4 части. Репчатый лук очистить и нарезать кольцами. Подготовленные продукты красиво выложить на блюдо, украсить зеленью укропа. Сливки подать отдельно.

Весенний салат с редисом

100 г редиса, 100 г картофеля, 100 г свежих огурцов, 30 г зеленого салата, 2 яйца, 5–6 перьев зеленого лука, 100 мл сметаны, 1 ч. л. сахарной пудры, молотый перец и соль по вкусу

Вокруг нарезанного зеленого салата, выложенного горкой на

середину блюда, расположить секторами овощи: нарезанные кубиками редис, вареный картофель, свежие огурцы, нарезанный мелкими колечками зеленый лук. В центре положить кружочки вареных яиц. При подаче на стол овощи слегка посолить. В соуснике подать сметану, слегка заправленную солью, перцем и сахарной пудрой. Можно этой сметаной полить салат вокруг горки.

Закуски

Творожный паштет

300 г творога, 50–70 г сливочного масла, 2–4 ст. л. сметаны или молока, 100 г соленых огурцов, 50 г лука, 1 ч. л. горчицы, щепотка тмина, молотый красный перец и соль по вкусу

Творог протереть через сито. Взбить сливочное масло, добавить соль, перец, тмин, горчицу и протертый творог, перемешать, разбавить сметаной или молоком. Добавить нарезанный маленькими кубиками соленый огурец и измельченный лук, хорошо перемешать. Вместо огурца можно использовать помидор или зеленый сладкий перец.

Помидоры по-гречески

300 г маленьких помидоров, 2 ст. л. оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. жареных кедровых орешков, 4–5 перьев зеленого лука, 2 ст. л. нарезанной зелени базилика, 1 ст. л. винного уксуса, молотый перец и соль по вкусу

Оливковое масло нагреть в сковороде, выложить целые помидоры и измельченный чеснок, жарить до тех пор, пока кожица на помидорах не начнет лопаться. Добавить орешки, измельченный зеленый лук, уксус. Жарить еще в течение 1 минуты, посолить и поперчить. Перед подачей посыпать базиликом.

Горечь у свежих огурцов исчезнет, если их очистить и подержать в подслащенном молоке.

Паштет из горошка со шпротами

250 г консервированного горошка, 200 г шпрот, 100 г яблок, 50 г лука, молотый черный перец по вкусу

Яблоко очистить от кожуры и удалить семена. Горошек, шпроты, яблоко и очищенный лук поместить в блендер и измельчить до пастообразного состояния. Можно добавить немного молотого черного перца по вкусу.

Паштет из брынзы со шпротами

200 г шпрот, 200 г брынзы, 3 веточки петрушки, перец и соль по вкусу

От консервированных шпрот отделить хвостики, шпроты размять вилкой. Брынзу растереть, смешать со шпротами. В полученное пюре добавить измельченную петрушку, соль, перец по вкусу и перемешать.

Огурцы по-корейски

1 кг огурцов, 4 зубчика чеснока, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. уксуса, 1 ст. л. кунжута, 1 ч. л. красного жгучего перца, 4 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Огурцы нарезать брусочками, посолить, перемешать, дать постоять 15–20 минут, образовавшуюся жидкость слить. Добавить к огурцам измельченный чеснок, соевый соус, уксус и перец. Масло хорошо нагреть, снять с огня, всыпать кунжут, быстро перемешать. Кунжут сразу изменит цвет. Выложить кунжут с маслом к огурцам, хорошо перемешать. Выдержать в прохладном месте 30–40 минут, после чего можно подавать на стол.

Закуска из яиц и помидоров

400 г помидоров, 5–6 отварных яиц, 200 г лука, 50 г сыра, 5 веточек укропа, 4 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Помидоры нарезать дольками, яйца – кружочками, очищенный лук нарезать тонкими кольцами. Яйца и помидоры выложить на блюдо, украсить кольцами лука и веточками укропа, посолить, полить растительным маслом, посыпать тертым сыром и подать на стол.

Яйца, фаршированные горошком

8 отварных яиц, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 мл майонеза, 5 веточек петрушки, 2 ст. л. сливочного масла, молотый перец и соль по вкусу

Яйца очистить, срезать у каждого острый конец, осторожно

вынуть чайной ложкой желток. Желтки растереть, смешать с зеленым горошком, измельченной петрушкой, посолить, поперчить, добавить майонез. Нафаршировать этой смесью яйца, выложить их на блюдо, аккуратно полить растопленным сливочным маслом и подать на стол.

Шарики сырные жареные

6 яичных белков, 300 г тертого сыра, 2 ст. л. муки, растительное масло для жарки, 3–4 веточки петрушки, молотый перец и соль по вкусу

Белки посолить и взбить, осторожно добавить тертый сыр и молотый перец. Сформовать небольшие шарики, обвалять их в муке и обжарить в кипящем масле. Когда шарики увеличатся в объеме вдвое, вынуть, дать маслу стечь и подать на слегка подогретом блюде, посыпав зеленью петрушки.

Жареная сырная закуска

130 г батона, 200 мл сливок, 3 яйца, 50 г сыра, 75 г сливочного масла, 2 ст. л. муки

С батона срезать корку, мякиш измельчить, залить горячими сливками, остудить, протереть. Белки отделить от желтков. Желтки растереть, постепенно прибавляя к ним 50 г растопленного масла, тертый сыр и протертый хлеб со сливками. Добавить взбитые белки, немного муки, перемешать. Скатать шарики, обвалять их в муке и обжарить в оставшемся масле.

Закуска мясная с копченым салом

100 г отварного говяжьего филе, 100 г отварного карбонада, 50 г ветчины, 70 г копченого сала, 50 г твердого сыра, 100 г лука, 4–5 перьев зеленого лука, 2–3 веточки укропа или петрушки, молотый перец и соль по вкусу

Карбонад, говядину и ветчину нарезать маленькими ломтиками. Сало нарезать полосками, посолить и поперчить. Сыр нарезать брусочками, репчатый лук – полукольцами, лук зеленый нарезать крупно. Подготовленные продукты аккуратно перемешать. Перед подачей на стол украсить зеленью. Отдельно можно подать хрен, смешанный со сметанным соусом.

Рыбная закуска в конусах

16 вафельных конусов, 200 г крабовых палочек, 200 г сардин в масле, 6 ст. л. консервированной кукурузы, 2 отварных яйца, 1 сырое яйцо, 4 ст. л. майонеза, 2 ст. л. муки, 3–4 веточки петрушки, молотый перец, и соль по вкусу, растительное масло для жарки

Приготовить фарш: смешать размятые вилкой сардины, натертые на крупной терке крабовые палочки и отварные яйца, добавить кукурузу, майонез и измельченную зелень, посолить и поперчить по вкусу. Наполнить фаршем вафельные конусы. Запанировать каждый в яйце, затем в муке. Жарить в раскаленном растительном масле на среднем огне до образования румяной корочки. Излишки жира промокнуть бумажным полотенцем.

Если селедка слишком соленая, ее нужно вымочить в чае или молоке.

Закуска из спаржи с ветчиной

500 г спаржи, 70 г ветчины, 100 г твердого сыра, 80 г сливочного масла, сухой базилик, сухие прованские травы, молотый черный перец по вкусу

Духовку нагреть до 180 ˚С. Большой противень хорошо смазать сливочным маслом, посыпать сухими травами и перцем. Выложить на противень нарезанную ломтиками ветчину, сверху уложить спаржу и кусочки сливочного масла. Запекать в нагретой духовке 15–20 минут. Готовое блюдо посыпать тертым сыром и базиликом. Подавать закуску горячей.

Сельдь в горчичном соусе

500 г филе соленой сельди, 200 г лука, 2 ст. л. горчицы, 1 ст. л. уксуса

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Филе сельди промыть холодной водой и мелко нарезать. Для соуса смешать горчицу и уксус. Филе сельди и лук выложить слоями в блюдо, залить соусом и подать на стол.

Патиссоны по-гречески

180 г патиссонов, 250 мл сухого белого вина, 100 мл лимонного сока, 5 ст. л. оливкового масла, 5 веточек кервеля, 1 веточка тимьяна, 1 лавровый лист, ¼ ч. л. кориандра

Патиссоны отварить в течение 3 минут, затем обдать холодной водой. Кервель мелко нарубить, кориандр растереть в ступке, добавить тимьян, лавровый лист, влить лимонный сок, оливковое масло, белое вино и 150 мл воды. Довести смесь до кипения, накрыть крышкой и варить 10 минут. Положить в смесь патиссоны и варить еще 10 минут. После этого патиссоны вынуть, маринад процедить и залить патиссоны. Охладить. При подаче украсить кервелем.

Брокколи в кляре

500 г брокколи, 2 яичных белка, 150–160 г муки, 200 мл воды, 4 ст. л. растительного масла, 4 веточки укропа, молотый черный перец и соль по вкусу

Разобрать капусту на соцветия и отварить в подсоленной воде в течение 5 минут. Взбить охлажденные яичные белки в крутую пену. Муку разбавить водой и соединить со взбитыми белками, добавить соль и молотый черный перец, перемешать. Отваренные соцветия капусты окунуть в кляр и обжарить в раскаленном масле до золотистого цвета. Выложить на блюдо и посыпать измельченной зеленью укропа.

Брокколи с сыром

300 г брокколи, 150 г сыра, 20 г миндаля, соль по вкусу

В кипящую подсоленную воду опустить соцветия брокколи, отварить, вынуть шумовкой и выложить на блюдо. Посыпать измельченным миндалем и тертым сыром, поставить на 3–5 минут в нагретую духовку.

Блюда из мяса и птицы

Медальоны из телятины

300 г телячьей вырезки, 100 г бекона, 2 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу

Для соуса: 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 100 мл жирных сливок, 1 ст. л. красной икры, соль и специи по вкусу

Мясо нарезать ломтиками толщиной 1–1,5 см, придать им округлую форму, приправить солью и специями. Обернуть мясо полосками бекона, скрепить шпажками, обжарить на растительном масле с двух сторон до образования золотистой корочки. Довести мясо до готовности в духовке, нагретой до 180 °С. Для соуса сливочное масло растопить в сотейнике, обжарить в нем муку, влить сливки, добавить икру и специи. Непрерывно помешивая, довести до кипения и варить 2–3 минуты на слабом огне, пока соус не загустеет. Переложить мясо на тарелки и полить приготовленным соусом.

Кролик со спаржей в красном вине

1 кг филе кролика, 100 г спаржи, 100 г моркови, 100 г цукини, 100 г лука, 4 зубчика чеснока, 4 веточки тимьяна, 400 мл красного сухого вина, 500 мл куриного бульона или воды, 4 ст. л. оливкового масла, 5–6 веточек петрушки, перец и соль по вкусу

Нарезать филе кролика крупными кубиками. Обжарить на оливковом масле вместе с мелко нарезанными луком, чесноком и тимьяном. Влить красное вино и тушить на среднем огне. Когда вино выпарится примерно наполовину, уменьшить огонь, добавить куриный бульон или воду и тушить под крышкой 30 минут. Морковь и цукини нарезать кружочками толщиной около 1 см. В течение 10 минут обжарить на оливковом масле морковь, затем добавить цукини и готовить еще 5 минут. Срезать кончики стеблей спаржи и отварить в течение 3–4 минут в подсоленной воде. В сковороду с кроликом положить морковь и цукини, добавить по вкусу соль и перец и готовить еще 5 минут, затем добавить спаржу. Выложить мясо с овощами на тарелку и украсить петрушкой.

Мясо с орехами

500 г свиной вырезки, 130 г орехов (кешью, грецких), 3 зубчика чеснока, 150 г сладкого перца, 100 г сушеных грибов, 150 мл арахисового масла, 1 ч. л. хереса, 1 ч. л. сахара, 2 ч. л. кукурузной муки, 1 ч. л. кукурузного крахмала, 100 мл куриного бульона, ¼ ч. л. молотого белого перца, соль по вкусу

Сушеные грибы замочить в горячей воде на 20 минут и обсушить. Смешать херес, сахар, соль и кукурузную муку. Намазать этой смесью свинину и оставить на 20 минут. Обжарить нарезанную кубиками свинину в масле в течение 3–4 минут до полной готовности. Шумовкой вынуть мясо и дать стечь маслу. Обжарить орехи в масле в течение нескольких секунд, вынуть и дать маслу стечь. Слить масло из сковороды, оставив 1 ст. л. Добавить измельченный чеснок и нарезанный сладкий перец и жарить еще 3–4 минуты. Влить куриный бульон, добавить кукурузный крахмал, белый перец и тушить на слабом огне до загустения. Положить в соус свинину и прогреть.

Свиная рулька с травами

1,3 кг свиной рульки, 2 ст. л. смеси пряных трав, 1 ст. л. молотого перца, 2 зубчика чеснока, соль по вкусу

Сделать в мясе неглубокие проколы ножом, натереть солью. Чеснок измельчить. Втереть в мясо и шкурку смесь трав и измельченный чеснок. Выложить рульку на лист пергамента, поперчить и посолить. Свернуть пергамент конвертом и выдержать в холодном месте 1 час. Запечь в духовом шкафу при 180–200 °С в течение 1 часа и дать остыть в духовке. Нарезать рульку порционными кусками и подать на стол.

Свиные ребрышки с овощами

1 кг свиных ребрышек, 200 г лука, 200 г моркови, 100 г цукини, 200 мл белого сухого вина, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. прованских трав, молотый перец и соль по вкусу

Ребрышки натереть солью, перцем и прованскими травами, полить растительным маслом и оставить на 30 минут. Выложить в форму для запекания мясо, морковь, разрезанный на половинки

репчатый лук и крупные куски цукини, полить вином и запекать 1–1,5 часа при 200 °С, периодически поливая соусом.

Свиные рулетики с картофелем

4 свиных шницеля (800–1000 г), 1 кг молодого картофеля, 8 ломтиков бекона, 100 г лайма, 5–6 ст. л. растительного масла, 3–4 веточки розмарина, 4–8 свежих лавровых листьев, молотый перец и соль по вкусу

Тщательно вымыть картофель, нарезать крупными кусками одинакового размера и выложить на противень. Сбрызнуть 3–4 ст. л. масла, посолить, посыпать рубленым розмарином и запекать 30–40 минут в нагретой до 200 °С духовке, время от времени переворачивая. Мясо нарезать кусочками, отбить и поперчить. Ломтики бекона выложить на шницели и свернуть рулетиками. Нанизать рулетики на шпажки, чередуя их с лавровыми листьями. Нагреть на сковороде 2 ст. л. масла и обжарить рулетики по 3–4 минуты с каждой стороны. Добавить нарезанный крупными кусочками лайм и жарить еще несколько минут. Подать мясо с картофелем.

Баранина под смородиновым соусом

1 кг баранины, 2 ст. л. сухого хереса, цедра и сок 1 апельсина, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. меда, 300–350 г джема из красной смородины, соль по вкусу

Нагреть духовку до 180 °С. Выложить подсоленную баранину в форму и накрыть фольгой. Запекать 1 час 40 минут. Смешать херес, цедру и сок апельсина, измельченный чеснок, мед и джем из красной смородины. За 15 минут до конца приготовления снять фольгу и поливать мясо приготовленным соусом каждые 5 минут. Вынуть готовое мясо из духовки, дать постоять 10 минут и подать на стол.

Баранина с горчицей

800 г баранины на ребрышках (2 куска), 70 г белых хлебных крошек, 3 ст. л. рубленой зелени, 2 зубчика чеснока, 50 г фундука, 2 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. неострой горчицы, молотый перец и соль и по вкусу

Срезать с баранины пленки и жир. Жир отложить. Посыпать

баранину молотым черным перцем и солью и обжарить на растопленном бараньем жире, затем запечь в течение 10 минут. Хлебные крошки, зелень, чеснок, орехи, масло, соль и перец измельчить в кухонном комбайне. Вынуть ребрышки из духовки, смазать горчицей и приготовленной смесью и запекать еще 20–30 минут. Готовую баранину накрыть фольгой и оставить на 10 минут.

Запеченная баранья нога с луком

Баранья нога весом 1,5 кг, 200 г репчатого лука, 6–7 веточек петрушки и укропа, соль и специи по вкусу

Очищенный лук нарезать тонкими полукольцами, размять, добавить соль и специи, перемешать, натереть полученной смесью баранину и поставить на ночь в холодильник. Затем положить баранью ногу в рукав для запекания и запекать в духовке 2 часа при 180 °С. Подавать, украсив зеленью.

Баранина, фаршированная финиками

Баранья нога весом 1,5 кг (без кости), 200 г лука, 100 г фиников без косточек, 2 ч. л. кедровых орешков, 5 ст. л. растительного масла, ¼ ч. л. шафрана, 6 зубчиков чеснока, 12 листиков розмарина, ½ ч. л. молотой корицы, 1 ч. л. молотой зиры, молотый перец и соль по вкусу

Обжарить в масле рубленый лук, шафран и 2 измельченных зубчика чеснока, добавить мелко нарезанные финики, обжаренные кедровые орешки, нарезанный розмарин, корицу, зиру, соль и перец и перемешать. Наполнить начинкой отверстие от вырезанной косточки в бараньей ноге, скрепить шпажками или зашить и нашпиговать мясо чесноком. Нагреть духовку до 200 °С. Положить баранину на решетку, поставленную в наполненную водой форму для запекания, и запекать в духовке 20 минут. Затем снизить температуру до 180 °С и продолжать готовить 45 минут. Вынуть мясо из духовки, оставить в форме на 15 минут и нарезать ломтиками.

Чтобы устранить неприятный запах баранины, нужно положить мясо в свежее молоко за 1 час до начала готовки, а затем смазать его толченым чесноком.

Блюда из рыбы и морепродуктов

Камбала в грибной корочке

400 г филе камбалы, 300 г шампиньонов, 200 г лука, 100 г сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 50 мл белого сухого вина, 4 веточки петрушки, молотый перец и соль по вкусу

Филе камбалы натереть солью, перцем, выложить в смазанную маслом форму. Лук и шампиньоны нарезать и обжарить в смеси сливочного и растительного масел, выложить сверху на рыбу, посыпать измельченной петрушкой, посолить, поперчить. Форму залить вином, положить сверху кусочки сливочного масла. Запекать в духовке 15–20 минут.

Рыба по-шведски

500 г рыбы, 100 г грибов, 100 г помидора, 100 г лимона, 100 г сыра, 1 яичный желток, 3 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. панировочных сухарей, 3–4 ст. л. муки, 400 мл рыбного бульона, 4–6 веточек петрушки и укропа, карри, черный молотый перец и соль по вкусу

Рыбу отварить в подсоленной воде, бульон слить в отдельную посуду, рыбу обсушить, выложить в смазанную маслом форму. Сверху уложить ломтики помидоров, обжаренные грибы, посыпать панировочными сухарями. Муку спассеровать в сливочном масле, развести рыбным бульоном, охладить. Добавить желток, пряности, соль. Залить рыбу полученным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом, запекать в духовке до готовности. Подавать, украсив ломтиками лимона и рубленой зеленью.

Филе трески в винном соусе

600–700 г филе трески, 3 зубчика чеснока, 100 г лимона, 100 мл белого сухого вина, 3 ст. л. растительного масла, лавровый лист, черный перец горошком, соль по вкусу

Филе посолить, уложить в форму для запекания кожей вниз, полить растительным маслом. Добавить крупно нарезанный

чеснок, ломтики лимона, лавровый лист, черный перец горошком, влить вино и 50 мл горячей воды. Запекать в духовке 15 минут, затем перевернуть филе на другую сторону и запекать еще 15 минут.

Кальмары, фаршированные крабовыми палочками

600–700 г кальмаров, 200 г крабовых палочек, 50 г риса, 2 отварных яйца, 50 г твердого сыра, 100 г консервированной кукурузы, 3–4 веточки укропа, 4 ст. л. майонеза, соль и специи по вкусу

Тушки кальмаров промыть и опустить в кипящую подсоленную воду на 3 минуты. Крабовые палочки нарезать мелкими кубиками. Рис промыть 3–4 раза и отварить в подсоленной воде до готовности. Отварные яйца мелко нарубить. Сыр натереть на крупной терке. Зелень вымыть и измельчить. Смешать рис, крабовые палочки, кукурузу, яйца, зелень, 3 ст. л. майонеза, соль, специи и половину тертого сыра. Готовым фаршем наполнить тушки кальмаров. Выложить на смазанный жиром противень, смазать оставшимся майонезом, посыпать сыром и запекать при 160–180 °С 15 минут.

Кальмары, фаршированные креветками и сыром

600–700 г кальмаров, 300 г очищенных отварных креветок, 200 г маринованных осьминогов или каракатиц, 200 г оливок без косточек, 200 г твердого сыра, 2 отварных яйца, 50 мл белого сухого вина, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. майонеза, 4–5 веточек петрушки, соль и специи по вкусу

Тушки кальмаров вымыть, отварить в кипящей подсоленной воде 3–4 минуты. Креветок, маринованных осьминогов, оливки мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке. Отварные яйца мелко нарезать. Чеснок измельчить. Морепродукты, оливки, яйца, чеснок, сыр, соль, специи и майонез тщательно перемешать и наполнить кальмаров. На сковороду вылить вино, положить тушки кальмаров и тушить под крышкой 5–7 минут. Затем остудить, поставить в холодильник на 2–3 часа. При подаче нарезать кружочками, украсить зеленью, майонезом, отварными креветками, оливками.

Морской окунь с помидорами

800 г морского окуня, 500 г помидоров, 6–7 зубчиков чеснока, 50 г овечьего сыра, 100 мл оливкового масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, 3 ст. л. муки, 4–5 веточек петрушки, молотый перец и соль по вкусу

Рыбу натереть солью, перцем, обвалять в муке, обжарить, сложить в смазанный маслом сотейник. Помидоры нарезать кружочками, обжарить в оливковом масле, положить в сотейник к рыбе, посыпать рубленым чесноком, тертым сыром и панировочными сухарями. Запекать в духовке 30–40 минут. Подавать, посыпав зеленью петрушки.

Карп по-румынски

1,5 кг карпа, 250 г помидоров, 700 г лука, 200 мл сухого белого вина, 100 мл растительного масла, 5–6 веточек петрушки, молотый красный перец и соль по вкусу

Рыбу нарезать, натереть солью и перцем. Выложить на дно формы обжаренный лук, нарезанные ломтиками помидоры, затем рыбу, посыпать рубленой зеленью, влить вино и растительное масло. Запекать в духовке до готовности.

Сом по-домашнему

1 кг сома, 1,5 кг отварного картофеля, 200 г лука, 50 г сливочного масла, 500 мл рыбного бульона, 3 ст. л. панировочных сухарей, 2–3 ст. л. муки, лавровый лист, душистый перец, молотый перец и соль по вкусу

Рыбные кости, плавники и хвост залить холодной водой, добавить лавровый лист, душистый перец, варить 1–1,5 часа, процедить. Добавить пассерованную в масле муку, соль, варить до загустения. Филе сома нарезать. На дно сотейника уложить половину нарезанного отварного картофеля, сверху – кусочки рыбы, обжаренный лук и оставшийся картофель. Посыпать солью, перцем, панировочными сухарями, залить соусом, приготовленным на бульоне, положить кусочки сливочного масла. Запекать в духовке 30–50 минут.

Не рекомендуется отваривать леща, сазана, навагу, карпа – бульон из них получается горький.

Рыба, запеченная в соли

1 кг пресноводной рыбы, 1 кг соли, 100 г лимона

Пресноводную рыбу с чешуей засыпать солью, выложить на противень и запекать в духовке 20 минут. Подавать, освободив от соли и украсив ломтиками лимона.

Треска, запеченная с болгарским перцем

700 г филе трески, 1 кг болгарского перца, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 100 мл томатного соуса, 3–4 ст. л. панировочных сухарей, сахар, молотый перец и соль по вкусу

Филе трески натереть солью и перцем, обвалять в муке, обжарить, выложить в глубокую сковороду, смазанную маслом. Болгарский перец запечь в духовке, очистить от семян и кожицы, измельчить в блендере до однородного состояния, соединить с размягченным сливочным маслом, яйцами, добавить соль, сахар и томатный соус. Уложить на обжаренное филе трески, полить растопленным сливочным маслом, посыпать панировочными сухарями. Запекать в духовке до готовности.

Рыба, запеченная с сыром

300 г рыбного филе, 200 г лука, 100 г твердого сыра, 100 мл сметаны, 100 мл майонеза, 50 г сливочного масла, 3–4 веточки петрушки и укропа, молотый перец и соль по вкусу

Филе поперчить, посолить, обжарить в сливочном масле, сложить в форму, смазанную маслом, сверху уложить обжаренный лук. Залить смесью сметаны и майонеза, посыпать тертым сыром. Запекать в духовке до готовности. Подавать, украсив зеленью.

Щука в грибном соусе

500 г щуки, 400 г картофеля, 250 г лука, 100 г шампиньонов, 1 отварное яйцо, 100 г сыра, 1 л сметаны, 100 г сливочного масла, 3 ст. л. муки, молотый перец и соль по вкусу

Щуку нарезать, обвалять в муке, обжарить. Отдельно обжарить нарезанные картофель, лук и грибы. 1 ст. л. муки просеять, прокалить в сковороде без масла. Охладить, смешать с половиной нормы сливочного масла, влить сметану, довести до кипения, посолить, поперчить и варить, помешивая, 3–5 минут. Процедить и вновь довести до кипения. На дно формы налить немного приготовленного соуса, положить жареную щуку, вокруг разложить ломтики картофеля. Сверху уложить жареный лук, грибы, дольки вареного яйца и кусочки сливочного масла, залить соусом, посыпать тертым сыром. Запекать в духовке до готовности.

Семга в фольге, запеченная под сыром

400 г семги, 400 г помидоров, 150 г сыра, 8–9 веточек укропа, 2 ст. л. лимонного сока, 4 ч. л. майонеза, 2 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. специй для рыбы, соль по вкусу

Семгу посыпать солью, специями для рыбы, полить лимонным соком. Помидоры нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке. С укропа срезать стебли. Фольгу свернуть кармашком, смазать растительным маслом. Выложить в каждый кармашек по одному стейку, веточке укропа, 1 нарезанному кружочками помидору, посыпать сыром, смазать майонезом, завернуть края и поставить в духовку на 30 минут. За 7 минут до готовности аккуратно раскрыть края и дать рыбе подрумяниться. Подавать семгу на стол в фольге.

Скумбрия под горчичным маринадом

500–600 г скумбрии (2 тушки), 4 ст. л. горчицы, 100 г лимона, 6 зубчиков чеснока, молотый перец и соль по вкусу

Скумбрию очистить и тщательно вымыть. Лимон нарезать ломтиками. Для маринада смешать горчицу со специями и с пропущенным через пресс чесноком. Смазать рыбу, вложить ломтики лимона в брюшко и оставить на 20 минут. Завернуть тушки в фольгу и запекать в нагретой до 180 °С духовке 40 минут.

Судак под сметанным соусом

1 кг судака, 500 г замороженного слоеного теста,

150 г шампиньонов, 3 ст. л. сливочного масла, 100 мл белого вина, 50 г сыра, 1 ст. л. измельченных сухарей, 1 яйцо, молотый перец и соль по вкусу

Для соуса: 1 ст. л. муки, 100 мл молока, 120 мл сметаны, 1–2 желтка, 2 ст. л. сливочного масла

Приготовить гренки из слоеного теста: раскатать его толщиной 0,5 см, нарезать на квадратики со стороной 5 см, смазать яйцом и запечь в течение 5–10 минут. Судака разделать, промыть, отделить филе, снять кожу, разделить на порции, посолить. Шампиньоны тонко нашинковать и тушить с 1 ст. л. масла, солью и перцем в течение 10 минут. Филе выложить на огнеупорное блюдо, подлить немного растопленного масла с вином и запекать в течение 20 минут, вынуть из духовки. Для соуса смешать муку с молоком, сметаной, желтками и размягченным маслом. Рыбу покрыть шампиньонами, полить сметанным соусом, посыпать натертым и смешанным с сухарями сыром. Обложить рыбу гренками, приготовленными из слоеного теста, и запекать еще 10 минут. Когда сыр подрумянится, вынуть блюдо из духовки и подать на стол.

Котлеты из судака с грибами

1,4 кг судака (1 тушка), 200 г шампиньонов, 100 г лука, 200 г белого хлеба, 100 мл молока, 2 яйца, 2 ст. л. панировочных сухарей, 8 веточек укропа, 5 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

Рыбу разделать на филе. Лук мелко нарезать и обжарить на части растительного масла. Шампиньоны мелко нарезать, выложить к луку, обжарить до готовности и посолить. Хлеб замочить в молоке. Рыбу и хлеб пропустить через мясорубку, добавить 1 яйцо и измельченный укроп. Фарш посолить, поперчить по вкусу и перемешать. Сформовать котлеты, фаршируя рыбный фарш грибной начинкой. Оставшееся яйцо взбить, обмакнуть в него котлеты и обвалять в сухарях. Обжарить котлеты с двух сторон на оставшемся масле до готовности.

Судак жареный

1 кг филе судака, 4 зубчика чеснока, 4 ст. л. майонеза, 200 г муки, 4 яйца, 4 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

Филе судака нарезать кусочками и замариновать с майонезом, пропущенным через пресс чесноком, солью, перцем на 2 часа. Приготовить кляр: взбить яйца с солью, перцем и 100 г муки. Рыбу обмакнуть в оставшуюся муку, затем в кляр и обжарить на слабом огне до готовности.

Морской окунь с кускусом

200 г филе морского окуня, 120 г брокколи, 100 г лука, 100 г кускуса, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. кедровых или других орехов, 3 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. лимонной цедры, 1 ст. л. листиков мяты, соль по вкусу

Брокколи разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде в течение 2 минут, всыпать кускус и выключить огонь. Лук мелко нарезать. Филе окуня слегка смазать маслом и обжарить по 2 минуты с каждой стороны. В кастрюлю с кускусом добавить нарезанный лук, обжаренные без масла кедровые орешки, сок и цедру лимона, оставшееся масло и порванные листья мяты. Подавать вместе с филе морского окуня.

Окунь в кляре

600 г филе морского окуня, 100 г филе хамсы, 80 г маринованных огурцов, 1 ст. л. каперсов, 2 яйца, 120 мл пива, 150 мл молока, 250 г муки, 125 мл майонеза, 4 ст. л. йогурта, 2 ч. л. горчицы, 3 веточки петрушки, 3 веточки укропа, 1–2 пера зеленого лука, 3 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. растительного масла, сахар, молотый черный перец и соль по вкусу

Для приготовления кляра отделить белки от желтков. Желтки взбить с пивом, молоком, солью и сахаром, добавить 200 г муки и оставить на 30 минут. Для приготовления соуса взбить майонез с йогуртом и 1 ч. л. горчицы. Филе хамсы, каперсы и маринованный огурец нарезать мелкими кубиками. Петрушку, укроп и зеленый лук мелко нарубить. Вместе с хамсой, каперсами, огурцом и 1 ст. л. лимонного сока добавить в майонез, посолить и поперчить. Филе окуня вымыть, обсушить и нарезать порционными кусками. Сбрызнуть оставшимся лимонным соком, смазать горчицей и обвалять в муке. Предварительно охлажденные яичные белки слегка взбить венчиком и добавить в кляр. Рыбу обмакнуть в кляр и в течение 6

минут обжарить в растительном масле с обеих сторон. Выложить на бумажное полотенце, дать стечь излишкам жира и подать на стол с приготовленным соусом.

Семга пикантная

200 г стейка семги, 2 ст. л. французской горчицы, 3 ст. л. соевого соуса, 5 ст. л. оливкового масла, 1 измельченный зубчик чеснока, соль и специи по вкусу

Все ингредиенты, кроме рыбы, смешать и слегка взбить вилкой. Половину полученного соуса отложить, а оставшимся полить рыбу и оставить на 10–15 минут. Затем обжарить рыбу на среднем огне до готовности, выложить на тарелки и полить оставшимся соусом.

Рыба с имбирем и лимоном

900 г белой рыбы, 100 г лимона, 1 ч. л. тертого имбиря, 2 ст. л. рисового вина, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ч. л. сахара, 3 ч. л. кукурузной муки, 8 перьев зеленого лука, 2 ст. л. растительного масла, специи и соль по вкусу

Цедру лимона натереть, добавить лимонный сок, тертый имбирь, вино, соевый соус и сахар. Рыбу нарезать мелкими кусочками, посыпать кукурузной мукой и приправить солью и специями. На нагретом растительном масле поджарить нарезанный зеленый лук, положить рыбу и жарить 1 минуту. Добавить приготовленный маринад и кипятить до загустения.

Рыбные котлеты будут вкуснее, если положить в фарш мелко нарезанный и слегка обжаренный лук.

Рыбные биточки с овощами

600 г рыбного филе, 300 г картофеля, 150 г помидоров, 100 г лука, 80 г моркови, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сливок, 6 перьев зеленого лука, 5–6 веточек укропа, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, молотый белый перец и соль по вкусу, сметана для подачи

Отварить картофель, приготовить из него пюре, добавив

сливки и масло. Рыбу отварить с луком, морковью, чесноком и солью. Немного остудить рыбу, измельчить вилкой и смешать с пюре. Помидоры и зелень мелко нарезать, смешать с пюре, посолить и поперчить. Сформовать небольшие биточки, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Подавать со сметаной.

Скумбрия по-французски

1 кг филе скумбрии, 100 мл оливкового или другого растительного масла, 100 г лука, 2 ст. л. винного уксуса, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. сушеного эстрагона, молотый перец и соль по вкусу

Рыбу поместить на 1 час в маринад из 80 мл растительного масла, мелко нарезанного лука, уксуса, лимонного сока, соли и перца. Затем вынуть, обсушить и быстро обжарить. В маринад добавить горчицу и эстрагон, довести до кипения. Подавать с приготовленным соусом.

Судак с пряностями

400 г филе судака, 2 ст. л. растительного масла

Для маринада: 2 ст. л. светлого соевого соуса, 1 ст. л. тертого имбиря, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. лимонной цедры, молотая гвоздика, анис и корица по вкусу

Для соуса: 4 ст. л. темного соевого соуса, 2 ст. л. сахара

Ингредиенты для маринада смешать. Филе судака нарезать полосками, залить маринадом и поставить в холодильник на 3 часа. Затем вынуть рыбу из маринада, обсушить. На сковороде с антипригарным покрытием нагреть масло и обжарить рыбу в течение 2 минут. Прогреть сахар, добавить темный соевый соус, постоянно помешивая, довести до кипения и снять с огня. Выложить рыбу в виде гнезда на подогретые тарелки, полить соусом.

Треска жареная с помидорами

500 г филе трески, 600–700 г помидоров, 8–10 веточек петрушки, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, молотый перец и соль по вкусу

Рыбное филе посолить, поперчить, запанировать в муке и

обжарить с обеих сторон на растительном масле. Ошпарить помидоры кипятком, снять кожицу, разрезать пополам, посолить и обжарить. Выложить рыбу на блюдо, сверху положить половинки жареных помидоров, посыпать измельченной зеленью петрушки.

Тунец с кунжутом

400 г филе тунца, 4 ст. л. семян кунжута, 2 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец и соль по вкусу, листья салата

Филе тунца посолить и поперчить. На сковороде без масла поджарить семена кунжута и запанировать в них тунца. Подготовленное филе обжарить на масле с обеих сторон. Подавать на листьях салата.

Хек с лимоном по-средиземноморски

500 г филе хека, 300 г свежих лимонов, 100 г муки, 70 г соленых лимонов, 50 г зеленого горошка, 1 ст. л. листиков эстрагона, 4 ст. л. оливкового масла, 200 мл сухого белого вина, ¼ ч. л. куркумы, перец, соль по вкусу

Из 2 свежих лимонов выжать сок, оставшиеся лимоны разделить на дольки. Муку просеять. Филе хека разрезать на 4 части и обвалять в муке. В сковороде нагреть 2 ст. л. оливкового масла, обжарить рыбу с обеих сторон по 4 минуты на каждой стороне и переложить на тарелку. В сковороде смешать белое вино, добавить куркуму, лимонный сок и горошек, довести до кипения и готовить, помешивая, 2 минуты. Добавить соль и перец, дольки свежего и соленого лимона и готовить 1 минуту. Положить листики эстрагона и оставшееся оливковое масло, перемешать. Рыбу выложить на порционные тарелки и полить приготовленным соусом.

Блюда из грибов

Грибы, жаренные в сметане

250 г грибов, 50 г лука, 2 ст. л. сливочного масла, 100 мл сметаны, 4 веточки петрушки, молотый перец и соль по вкусу

Отделить у грибов ножки и шляпки. Шляпки грибов нарезать ломтиками и обжарить в масле так, чтобы они зарумянились, посолить и поперчить. Затем положить в грибы рубленый лук и мелко нарубленные ножки грибов. Все вместе жарить до готовности. В конце жарки добавить сметану, перемешать, накрыть крышкой и снять с огня. При подаче грибы посыпать рубленой петрушкой.

Грибы, тушенные с помидорами

200 г шампиньонов, 150–200 г помидоров, 50 г лука, 2 ст. л. сливочного масла, 100 мл сметаны, 3 веточки укропа, соль, специи по вкусу

Грибы нарезать дольками, обжарить в сковороде с маслом, добавить обжаренный лук, специи, посолить и жарить еще 2 минуты. Нарезанные помидоры обжарить отдельно, влить сметану, тушить несколько минут. Затем смешать с грибами и тушить все вместе до готовности. При подаче посыпать мелко нарезанным укропом.

Грибы с вином в сметане

400 г шампиньонов, 200 мл сметаны, 2 ст. л. белого сухого вина, 3–4 ст. л. тертого твердого сыра, 1 ст. л. сливочного масла, черный и красный перец, соль по вкусу

Свежие грибы мелко нарезать и обжарить в сливочном масле в течение 5 минут. Затем в сковороду влить вино и выдержать на сильном огне еще 2 минуты. Уменьшив огонь, посолить, добавить черный и красный перец, размешать и влить сметану, посыпать тертым сыром. Прогреть на слабом огне до загустения. Подавать грибы на подсушенном хлебе, смазанном сливочным маслом.

Грибы, фаршированные сыром

500 г крупных шампиньонов, 150 г лука, 150 г твердого сыра, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, молотый перец и соль по вкусу

Грибы перебрать, вымыть, очистить. Аккуратно срезать ножки, чтобы не повредить шляпки. Выложить шляпки на смазанный растительным маслом противень и немного посолить. Лук и ножки грибов нарезать мелкими кубиками, обжарить 2–3 минуты в растительном масле, остудить. Сыр натереть на крупной терке. 75 г сыра соединить с грибами и луком, перемешать, посолить, поперчить, добавить панировочные сухари. Полученным фаршем наполнить шляпки грибов с небольшой горкой, посыпать оставшимся сыром. Запекать в духовке при 180 ˚С 15 минут.

Фаршированные грибы с луком и сыром

350–400 г крупных шампиньонов, 100 г лука, 50 г твердого сыра, 50 мл красного сухого вина, 50 мл густых сливок, 6–7 веточек петрушки, 5 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу

Грибы перебрать, вымыть, очистить. Аккуратно срезать ножки, чтобы не повредить шляпки. Шляпки смазать сливочным маслом с обеих сторон. Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле до прозрачности, затем добавить красное сухое вино и тушить еще 3–5 минут. Сыр натереть на мелкой терке (1 ст. л. отложить для украшения блюда), петрушку измельчить. Зелень, сыр и панировочные сухари тщательно перемешать с тушеным луком, добавить сливки, соль, специи. Шляпки грибов нафаршировать полученной смесью, выложить на смазанный маслом противень и запекать 15–20 минут в духовке при 180 ˚С. Готовое блюдо посыпать тертым сыром, украсить веточками петрушки.

Чтобы засохший сыр снова стал мягким, его нужно положить в холодное молоко.

Грибы с мясом и сыром

500 г крупных шампиньонов, 200 г буженины или

отварного мяса, 100 г лука, 100 г твердого сыра, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. панировочных сухарей, 5 веточек петрушки, соль и специи по вкусу

Грибы перебрать, вымыть, очистить. Аккуратно срезать ножки, чтобы не повредить шляпки. Шляпки выложить на смазанный сливочным маслом противень, немного посолить, положить в каждую маленький кусочек сливочного масла. Запекать в духовке 5–10 минут при 180–200 °С. Мясо и зелень мелко нарезать. Нашинковать лук, измельчить ножки грибов и обжарить их вместе до золотистого цвета. Сыр натереть на средней терке. Мясо, зелень, обжаренный лук с грибами, панировочные сухари, соль и специи соединить, тщательно перемешать. Полученный фарш выложить в шляпки, посыпать тертым сыром и запекать в духовке еще 3–5 минут.

Грибы с сырно-томатной начинкой

400 г крупных грибов, 150 г помидоров, 150 г твердого сыра, 150 г лука, 80 г сладкого перца, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. растительного масла, 2–3 веточки укропа, молотый перец и соль по вкусу

Грибы перебрать, вымыть, очистить, отварить с 1 луковицей. Аккуратно срезать ножки, чтобы не повредить шляпки. Ножки грибов, промытый и очищенный от семян болгарский перец, оставшийся лук и зелень мелко нарезать. Помидор нарезать небольшими кубиками и выложить на тарелку, чтобы стек сок. Лук и ножки грибов обжарить в масле, добавить сметану и тушить еще 1–2 минуты. Смесь снять с огня и добавить 2 ст. л. тертого сыра. Шляпки выложить на противень, немного посолить, поперчить и заполнить их с небольшой горкой полученным фаршем. Посыпать грибы тертым сыром, налить на противень немного воды и поставить в духовку. Запекать при 200 °С 20–25 минут.

Грибы под томатным соусом

200 г шампиньонов, 100 г твердого сыра, 3–4 ст. л. томатного соуса, 3 ст. л. растительного масла, 3 веточки укропа, 200 г макаронных изделий, соль по вкусу

Грибы вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками и обжарить на растительном масле. За несколько минут до

готовности добавить томатный соус, посолить и тушить еще 2–3 минуты. Сыр натереть на мелкой терке, зелень укропа мелко нарезать. Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Выложить макароны в блюдо и соединить с сыром и зеленью, все перемешать. Поверх макарон выложить грибы в томатном соусе. На стол блюдо подавать горячим.

Грибы, фаршированные яйцами

400 г крупных шампиньонов, 3 яйца, 150 г лука, 50 г твердого сыра, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. майонеза, 1 зубчик чеснока, молотый перец и соль по вкусу

Грибы перебрать, вымыть, очистить. Аккуратно срезать ножки, чтобы не повредить шляпки. Шляпки смазать маслом и выложить на противень, немного посолить. Лук и ножки грибов нарезать мелкими кубиками и обжарить в растительном масле. Яйца отварить, остудить, очистить и мелко нарезать. Чеснок измельчить. Лук с грибами, яйца, чеснок, майонез тщательно перемешать, добавить тертый сыр, соль, перец. Полученной начинкой наполнить шляпки грибов. На противень влить немного воды и поставить в духовку. Запекать 20 минут при 180–200 °С.

Грибы, фаршированные индейкой

700 г крупных шампиньонов, 150–200 г филе индейки, 120 г лука, 50 г твердого сыра, 3 ст. л. растительного масла, 2–3 веточки укропа или петрушки, соль и специи по вкусу

Грибы перебрать, вымыть, очистить. Аккуратно срезать ножки, чтобы не повредить шляпки. Шляпки смазать маслом и выложить на противень. Филе индейки отварить в подсоленной воде, остудить, мелко нарезать. Лук и ножки грибов мелко нарубить и обжарить в растительном масле 2–3 минуты, потом добавить измельченное мясо индейки и тушить еще 1–2 минуты. В смесь добавить нарезанную зелень, соль, специи, тщательно перемешать. Полученным фаршем наполнить шляпки, на противень налить немного воды и поставить в духовку. Запекать при 180 °С около 20 минут. Готовое блюдо посыпать тертым сыром, украсить веточками петрушки, при желании – ягодами красной смородины или клюквы.

Грибы в сметанном соусе

250 г свежих грибов, 2 ст. л. маргарина, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 2–3 ст. л. сметаны, соль по вкусу

Свежие грибы отварить, нарезать ломтиками, обжарить в маргарине. Приготовить соус. Грибной бульон довести до кипения, посолить, добавить муку, поджаренную на сливочном масле, и варить в течение 10–15 минут. Затем положить сметану и довести до кипения. Грибы выложить в форму, залить сметанным соусом и запечь в духовке.

Грибы, запеченные в сковороде

200 г грибов, 2 ст. л. сливочного масла, 1–2 ст. л. тертого твердого сыра, 100 мл сметаны, 2 веточки укропа, соль по вкусу

Очищенные и вымытые свежие грибы нарезать дольками, обжарить в сковороде с маслом, залить сметаной, посолить и довести до кипения. Выложить на порционную сковороду, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке. При подаче посыпать мелко нарезанным укропом.

Грибы по-китайски

250 г вешенок, 4 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. меда или коричневого сахара, 2 толченых зубчика чеснока, ½ ч. л. мелко нарезанного свежего имбиря, 50 мл воды

Тщательно вымыть и крупно нарезать грибы. В кастрюле смешать остальные ингредиенты, добавить грибы, еще раз перемешать, довести до кипения и варить на слабом огне 30 минут. Подавать в горячем виде.

Котлеты из грибов

100 г шампиньонов (можно использовать другие грибы), 200 г риса, 2–3 ст. л. муки, 2 веточки петрушки, 2 ст. л. растительного масла, щепотка молотого мускатного ореха, соль по вкусу

Грибы сварить и мелко нарезать. Рис отварить в воде с солью и петрушкой, смешать с грибами и добавить мускатный орех. Массу измельчить. Сформовать котлеты, слегка посыпать их мукой и поджарить в масле.

Грибы с макаронами

100 г макарон или домашней лапши, 50–100 г грибов, 150 г лука, 200 г моркови, 80 г корня сельдерея, 100 г корня петрушки, 5 веточек петрушки, 5–6 перьев зеленого лука, 5 горошин черного перца, 2–3 лавровых листа, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Сварить грибы с кореньями, 1 луковицей, измельченной зеленью и перцем, процедить. Грибы мелко нарезать. Поджарить в растительном масле оставшийся лук, всыпать грибы, слегка их поджарить, развести грибным бульоном, посолить. Когда жидкость закипит, положить домашнюю лапшу или макароны. Сварить грибы с макаронами до готовности. При подаче на стол посыпать блюдо зеленью.

Вешенки в чесночном маринаде

500 г вешенок, 1–2 ст. л. яблочного уксуса, 5–6 веточек петрушки, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, черный молотый перец и соль по вкусу

Вешенки вымыть и обсушить. В растительном масле обжарить грибы в несколько приемов, чтобы они прожарились полностью до золотистого цвета. Петрушку и чеснок мелко нарубить. Приготовить маринад: чеснок, уксус, черный молотый перец, соль перемешать. Жареные вешенки выкладывать на блюдо слоями, смазывая каждый слой маринадом и посыпая петрушкой, пока грибы не остыли. Подавать горячим.

Блюда из творога и молочных продуктов

Пончики из творога

250 г творога, 2 яйца, 1 ч. л. соды, 2 ч. л. 3 %-ного уксуса, 1 ст. л. сахара, 2–3 ст. л. пшеничной муки, 1 ст. л. сахарной пудры, растительное масло для жарки

Соединить яйца, соду, уксус и сахар, слегка взбить. Творог протереть через сито и смешать с приготовленной яичной массой, добавить муку и перемешать. Из полученной массы сформовать колбаску, нарезать ее небольшими кружочками, запанировать в муке и опустить в кипящее растительное масло, жарить до темно-золотистого цвета. Пончики вынимать шумовкой и выкладывать на блюдо. Подавать с сахарной пудрой.

Бабка из творога

700 г творога, 8 желтков, 200 г сахара, 100 г сливочного масла, 80 г ягодного варенья, ½ ч. л. ванилина, 1 ч. л. лимонной цедры, 2 ст. л. панировочных сухарей

Творог протереть через сито, добавить желтки, сахар, ванилин, лимонную цедру, масло, тщательно перемешать и растереть. Если масса густая – добавить ягодное варенье. Творожную массу выложить в форму, смазанную маслом и обсыпанную сухарями, и 30–40 минут запекать в духовке. Бабку выложить на блюдо, разрезать, посыпать сухарями и украсить вареньем.

Творог с морковью

300 г творога, 300 г моркови, 1–2 ст. л. сметаны, 4–5 перьев зеленого лука, щепотка тмина, соль по вкусу

Растереть в глубокой посуде творог, влить сметану и взбить. Добавить мелко нарезанный зеленый лук, соль, тмин и натертую на мелкой терке морковь, хорошо перемешать.

Суфле творожное с взбитыми сливками

150 г творога, 1 ч. л. пшеничной муки, 2 ст. л.

сахара, 50 мл сливок, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. панировочных сухарей

Смешать творог с мукой и сахаром, тщательно растереть, чтобы не было комочков, выложить в смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями форму и запечь в духовке. Затем взбить сливки (с сахаром по вкусу) и полить готовое суфле.

Творожные колобки

400 г творога, 1 ст. л. манной крупы, 100 г изюма, 2 яйца, 2 ст. л. сахара, ½ ч. л. ванилина, 2 ст. л. пшеничной муки, 2 ст. л. сливочного масла, соль, ягоды и варенье по вкусу

Творог, манную крупу, промытый изюм, 1 яйцо и белок второго яйца, сахар, соль, ванилин тщательно вымешать. Из полученной массы слепить колобки, обвалять их в муке, выложить на нагретую с маслом сковороду, смазать оставшимся желтком и запечь в духовке в течение 10–15 минут до образования золотистой корочки. Подавать с вареньем и ягодами.

Творожные лепешки

500 г творога, 50 мл сметаны, 50 мл пива, тмин, соль по вкусу

Творог отжать, протереть через сито, добавить сметану, пиво, соль, тмин, тщательно перемешать. Сделать небольшие лепешки в палец толщиной, выложить на противень и подсушить в духовке на слабом жару. Когда подсохнет одна сторона, перевернуть на другую. Отдельно подать хлеб со сливочным маслом.

Апельсиновый творог

500 г творога, 200 мл сливок, 4 ст. л. сахара, 2 ст. л. изюма, 2 ст. л. соевой муки, 1 ст. л. апельсиновой цедры, 2 желтка

Творог размешать со сливками, сахаром, промытым изюмом. Добавить соевую муку, апельсиновую цедру и прогреть творожную смесь на слабом огне, постоянно помешивая. Добавить желтки, хорошо перемешать и снять с огня. Разложить творожную массу в порционную посуду и охладить. Подать на стол с

фруктовым или ягодным соусом.

Драчена сырная

100 г черствого пшеничного хлеба, 100 мл молока, 150 г тертого сыра, 6 яиц, 2 ст. л. сливочного масла

С хлеба срезать корки, нарезать его мелкими кусочками и залить горячим молоком. После набухания добавить к нему половину тертого сыра, сырые желтки и все тщательно перемешать до получения однородной массы. Затем взбить в густую пену белки, ввести их в хлебную массу, выложить ровным слоем на сковороду, смазанную сливочным маслом. Посыпать оставшимся тертым сыром и запечь в духовке на умеренном или слабом огне в течение 20 минут. Готовую драчену полить оставшимся растопленным маслом и подать на стол в сковороде.

Клецки из брынзы

100 г брынзы, 60–70 мл молока, 150 г муки, 1 яйцо, 100 мл сметаны, 3 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу

Брынзу протереть через сито, влить молоко, всыпать муку, добавить 1 ст. л. растопленного сливочного масла, сырое яйцо и тщательно размешать. Полученное тесто вымешать, накрыть влажной салфеткой и выдержать около 1 часа. Раскатать тесто слоем в 0,5 см, разрезать на полоски шириной 2 см. Полоски нарезать ромбиками и варить в подсоленной воде, пока они не всплывут. Клецки вынуть шумовкой на сито, дать стечь воде и обжарить на сковороде с горячим маслом. На стол подавать горячими с маслом или сметаной.

Запеканка творожная с яблоками

500 г творога, 500 г яблок, 2 яйца, 150 г сахара, 4 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. манной крупы, 2 ст. л. молотых сухарей, соль по вкусу

Смешать творог, желтки, взбитые со 100 г сахара, 3 ст. л. растопленного сливочного масла, манную крупу, соль. В эту смесь положить очищенные и нарезанные дольками яблоки (часть яблок отложить) и взбитые в пену белки. Выложить на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, сверху разложить тертые оставшиеся яблоки, смешанные со 1 ст. л. сливочного

масла, и посыпать оставшимся сахаром. Запекать в духовке 20 минут.

Вареники «ленивые»

500 г творога, 1 яйцо, 3 ст. л. сахара, 4 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла или 150 мл сметаны, соль по вкусу

В протертый через сито творог положить яйцо, сахар, соль и муку. Все хорошо смешать до образования однородной массы. Разложенную на столе массу посыпать мукой, раскатать в пласт толщиной 1 см и разрезать на полоски шириной 2,5 см. Затем полоски нарезать кусочками прямоугольной или треугольной формы и уложить на деревянные дощечки, посыпанные мукой. Вареники варить в кипящей подсоленной воде (не переваривать!). Подавать горячими с маслом или сметаной. Вареники можно полить медом, а сметану подать отдельно.

Сырники с картофелем

500 г творога, 800 г картофеля, 1 яйцо, 3 ст. л. сахара, 100 мл сметаны, 150 г муки, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Картофель очистить и целиком отварить в подсоленной воде. Откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь воде, переложить в миску и хорошо размять деревянным пестиком. Размятый картофель перемешать с творогом, добавить сырое яйцо, 80 г муки, сахар, соль. Хорошо размешать, выложить на стол, сформовать лепешки, обвалять их в оставшейся муке и с обеих сторон поджарить на масле до образования румяной корочки. На стол сырники подавать горячими с холодной сметаной.

Блюда из макарон и овощей

Макароны с ореховым соусом

350 г макарон, 50 г кедровых орешков, 70 г тертого твердого сыра, 75 г сливочного масла, 12 листьев базилика, 4 ст. л. растительного масла, 3 зубчика чеснока, молотый черный перец и соль по вкусу

В большом количестве подсоленной воды отварить макароны. Откинув на дуршлаг, отцедить воду, заправить 50 г сливочного масла, перемешать и поставить в теплое место. Смешать измельченный базилик, растительное масло, чеснок и кедровые орешки в блендере. Не прекращая взбивать, добавить 50 г тертого сыра, 25 г размягченного сливочного масла и черный перец. Выложить приготовленный соус на горячие макароны, посыпать оставшимся тертым сыром и сразу же подать на стол.

Макаронник с грибами

500 г макарон, 400 г грибов, 200 г лука, 100 г толченых сухарей, 100 г сыра, 2 яйца, 100 мл молока, 100 г сливочного масла, 3–4 веточки петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

Отварить макароны. Промыть свежие грибы, мелко нарезать и обжарить на масле. Отдельно обжарить нарезанный лук, добавить обжаренные грибы, посыпать нарезанной зеленью и перцем. На смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду выложить слой макарон, затем слой грибов, вновь слой макарон, посыпать сухарями и тертым сыром. Сверху разложить несколько кусочков масла, залить смесью свежего молока и яиц и запечь в умеренно горячей духовке.

Макароны с творогом

250 г макарон, 200 г жирного творога, 150 г копченой грудинки, 200 мл сметаны, 1 ч. л. растительного масла, молотый черный перец и соль по вкусу

Макароны отварить в подсоленной воде, добавив растительное масло. Грудинку нарезать кубиками и обжарить на

сковороде. Макароны отцедить, выложить на блюдо, посыпать творогом, полить растопленным жиром с грудинкой и сметаной, поперчить, на несколько минут поставить в духовку.

Макароны с сыром и помидорами

300 г макарон, 500 г помидоров, 100 г твердого сыра, 150 г лука, 80 г сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, базилик, молотый черный перец и соль по вкусу

Макароны отварить в подсоленной воде, отцедить и промыть. В кастрюле поджарить лук с частью сливочного и растительным маслом. Когда лук приобретет золотистый оттенок, помять его пестиком и удалить. Добавить помидоры, очищенные от семян и нарезанные ломтиками, мелко нарезанный базилик, посолить, поперчить. Заправить макароны этим соусом, сливочным маслом и тертым сыром.

Макароны с сырным соусом

400 г макарон, 1 ч. л. растительного масла, 300 г разноцветного сладкого перца, 100 г маслин без косточек, 250 г томатной пасты, 100 мл сливок, 100 г тертого сыра, 1 ст. л. сливочного масла, молотый черный и красный перец и соль по вкусу

Макароны отварить в подсоленной воде с добавлением растительного масла. Стручки сладкого перца разрезать пополам, удалить плодоножки, семена и белые перегородки, сполоснуть холодной водой, нарезать и вместе с маслинами протушить 3 минуты в нагретом сливочном масле. Томатную пасту нагреть. Постоянно помешивая, ввести сливки, тертый сыр, подержать недолго на слабом огне и заправить по вкусу перцем. Отцедить макароны и подать их вместе с тушеным перцем и томатно-сырным соусом.

Макароны с сардинами

350 г макарон, 300 г сардин, 200 г помидоров, 2 зубчика чеснока, 4 веточки петрушки, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец и соль по вкусу

Отварить макароны в кипящей подсоленной воде. Подрумянить в растительном масле два очищенных зубчика чеснока. Вынуть их из масла, положив туда кусочки сардин (без голов и хвостов). Держать на огне 5 минут, затем добавить нарезанные помидоры, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, посолить, поперчить и держать на огне еще 5 минут. Подать макароны с сардинами и подливой.

Лапша с копченой грудинкой

800 г лапши, 200 г копченой свиной грудинки, 100 г лука, 500 г помидоров, 100 г сыра, 6 ст. л. зеленого горошка, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу

Грудинку нарезать кусочками, обжарить в масле с луком, нарезанным ломтиками, до золотистого оттенка, вынуть лук деревянной ложкой, а в сковороду поместить очищенные от кожицы и мелко нарезанные помидоры, через несколько минут добавить горошек. Лапшу отварить в подсоленной воде, отцедить, промыть, выложить в супницу, заправить сливочным маслом, тертым сыром и приготовленным соусом.

Лапша с кабачками и цукини

500 г лапши, 500 г цукини, 300–400 г желтых кабачков, 100 г лука, 100 г сыра, 3 ст. л. растительного масла, 500 мл бульона, 5 веточек петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

Нарезать цукини и кабачки тонкими длинными кусочками. Измельчить лук. Отварить, отцедить и промыть лапшу, переложить в кастрюлю. Поджарить лук в растительном масле до золотистого цвета. Добавить цукини, кабачки, измельченную зелень петрушки, перец, посолить и продолжать жарить до мягкости. В кастрюлю с лапшой вылить бульон, перемешать, прогреть. Добавить овощи, посыпать тертым сыром и украсить нарезанной зеленью.

Картофельные зразы с укропом

1 кг картофеля, 9 яиц, 150 г лука, 150 г муки, 100 г панировочных сухарей, 6 веточек укропа, молотый перец и соль по вкусу, растительное масло

Приготовить начинку: лук обжарить в сковороде в растительном масле, добавить мелко нарезанный укроп, слегка обжарить. 6 сваренных вкрутую яиц нарезать маленькими кубиками. Добавить к яйцам обжаренные лук и укроп, посолить, поперчить и тщательно вымешать. Очищенный картофель отварить, размять, добавить 2 сырых яйца, соль, 2 ст. л. муки и примерно 3 ч. л. растительного масла. Сформовать шарики, каждый расплющить, положить в центр фарш и защипнуть края, придавая зразам овальную форму. Обвалять в муке, во взбитом яйце и панировочных сухарях. Затем обжарить в растительном масле до образования золотистой корочки.

Картофельные котлеты с черносливом

400 г картофеля, 7–8 шт. чернослива, 4 ст. л. растительного масла, 3–4 ст. л. муки, 3–4 ст. л. панировочных сухарей, соль по вкусу, растительное масло для жарки

Приготовить пюре из отварного картофеля, посолить, добавить растительное масло, теплую воду и столько муки, чтобы получилось некрутое тесто. Дать постоять 20 минут. Очистить чернослив от косточек, залить кипятком. Раскатать тесто, нарезать стаканом кружочки, в середину каждого положить чернослив (целый или половинку), сформовать котлеты, защипнув тесто в виде пирожков, обвалять каждую котлету в панировочных сухарях и жарить в сковороде в большом количестве растительного масла.

Картофель, фаршированный перепелиными яйцами

500 г картофеля, 100 г твердого сыра, 10 перепелиных яиц, 1 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

Картофель вымыть, отварить в мундире в подсоленной воде до готовности, остудить, очистить. Каждый клубень разрезать вдоль на половинки, вырезать небольшое углубление. Сыр натереть на крупной терке. В каждую выемку аккуратно вылить перепелиное яйцо, посолить, поперчить, посыпать тертым сыром. Выложить картофель на смазанный растительным маслом противень и запекать 30–35 минут при 180 °С. Подавать блюдо теплым со свежими или консервированными овощами. К фаршированному таким образом картофелю подходит любой

соус.

Картофель с сырно-чесночной начинкой

800 г картофеля, 100 г плавленого сыра, 50 г твердого сыра, 2 яйца, 4 ст. л. майонеза, 2–3 зубчика чеснока, 3–4 веточки укропа, 4–5 перьев зеленого лука, соль, специи, и сметана по вкусу

Картофель вымыть, отварить в мундире в подсоленной воде до готовности, остудить, очистить. Каждый клубень разрезать вдоль на половинки, вырезать небольшое углубление. Плавленый сыр натереть на крупной терке или размять вилкой. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и измельчить. Твердый сыр натереть на крупной терке. Очищенный чеснок очень мелко нарезать. Плавленый сыр, яйца, чеснок, майонез, соль и специи тщательно перемешать. Выложить начинку в картофельные половинки, посыпать тертым твердым сыром. Запекать в духовке при 160–180 ˚С 10–15 минут. Подавать картофель теплым, украсив веточками зелени, зеленым луком, сметаной.

Картофель, фаршированный куриной печенкой

800 г картофеля, 300–350 г куриной печенки, 80 г лука, 50 г твердого сыра, 4–5 веточек укропа или петрушки, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. майонеза или сметаны, соль и специи по вкусу

Картофель отварить в мундире почти до готовности, остудить, очистить, срезать верхушку и аккуратно вынуть серединку, оставив стенки толщиной 1,5 см. Куриную печенку обжарить на растительном масле до готовности. Лук мелко нарезать квадратиками и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Зелень мелко нарезать. Печенку нарезать мелкими кусочками, добавить обжаренный лук, зелень, соль, специи и перемешать. Полученным фаршем наполнить картофель, сверху полить майонезом или сметаной и посыпать натертым на крупной терке сыром. Выложить картофель на смазанный растительным маслом противень и запекать 10–15 минут при 150–180 ˚С. Подавать блюдо теплым со свежими или маринованными овощами, зеленью и сметаной.

Картофель с сельдью

600 г картофеля, 300 г филе соленой сельди, 50 г лука, 1 яйцо, 2 ст. л. майонеза, 3–4 пера зеленого лука, соль и специи по вкусу

Картофель отварить в мундире почти до готовности, остудить, очистить, срезать верхушку и аккуратно вынуть серединку, оставив стенки толщиной 1,5 см. Филе сельди очистить от костей и нарезать небольшими кусочками. Лук мелко нарезать. Яйцо сварить вкрутую, охладить, очистить, размять вилкой. Добавить сельдь, лук, майонез, соль, специи и тщательно перемешать. Полученной начинкой наполнить картофель, украсить мелко нарезанным зеленым луком.

Картофель, фаршированный курицей и апельсинами

800 г картофеля, 300 г отварной курятины, 100 г апельсинов, 4–5 перьев зеленого лука, 100 г твердого сыра, 1 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. майонеза, соль и специи по вкусу

Картофель отварить в мундире почти до готовности, остудить, очистить, срезать верхушку и аккуратно вынуть серединку, оставив стенки толщиной 1,5 см. Отварную курятину нарезать мелкими кусочками. Апельсин очистить от кожуры, пленок и косточек, нарезать мелкими кусочками. Зеленый лук мелко нарубить. Курятину, апельсин, зеленый лук, майонез, соль и специи осторожно перемешать. Начинкой наполнить картофель, посыпать тертым сыром. Картофель выложить отверстиями вверх на смазанный растительным маслом противень и запекать при 180 °С 10–15 минут.

Перец, фаршированный сыром и яйцами

400–450 г крупного сладкого перца, 300–350 г твердого сыра, 3–5 яиц (по количеству перца), 2 зубчика чеснока, 2–3 ст. л. майонеза, соль по вкусу

Перец вымыть, срезать плодоножки и удалить семена. Сыр натереть на средней терке. Чеснок измельчить. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить. Сыр смешать с чесноком и майонезом, посолить, плотно наполнить перец, оставив посередине пустое место. Вложить в него целое яйцо, оставшееся пространство заполнить сырной начинкой. Фаршированный перец поставить в холодильник примерно на 4 часа. Подавать, разрезав

поперек острым ножом.

Быстрое размешивание каши замедляет варку, поэтому, если нет специальных указаний в рецепте, кашу при варке следует размешивать медленными движениями.

Картофель, фаршированный ветчиной и помидорами

800 г картофеля, 200 г ветчины, 200 г помидоров, 80 г оливок, 50 г твердого сыра, 3–4 веточки базилика, 4–5 веточек укропа, 1 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу

Картофель отварить в мундире почти до готовности, остудить, очистить, срезать верхушку и аккуратно вынуть серединку, оставив стенки толщиной 1,5 см. Ветчину нарезать мелкими кубиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать мелкими кусочками. С оливок слить маринад, обсушить их и нарезать небольшими кусочками. Зелень вымыть и нашинковать. Ветчину, помидоры, зелень, оливки, соль и специи тщательно перемешать и полученной начинкой наполнить картофель. Сыр натереть на крупной терке и посыпать картофель. Выложить его на смазанный растительным маслом противень и запекать в духовке 10–15 минут. Готовое блюдо подавать теплым, украсив зеленью, ломтиками помидора, оливками.

Перец с мясом и рисом

1 кг болгарского перца, 500 г фарша, 100 г риса, 100 г помидоров, 200 г моркови, 120 г лука, 1 ст. л. томатной пасты, 4 ст. л. растительного масла, молотый перец, соль и специи по вкусу

Перец вымыть, срезать плодоножки и удалить семена. Опустить на 5 минут в подсоленный кипяток, откинуть на дуршлаг и оставить остывать. Фарш посолить, поперчить и обжарить на растительном масле 10 минут (можно добавить немного воды). Рис отварить в подсоленной воде до полуготовности, остудить. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Лук обжарить на растительном масле до прозрачности, добавить морковь и жарить еще 3–4 минуты. Рис, фарш, лук с морковью, помидоры, соль и специи соединить и тщательно перемешать. Полученным фаршем наполнить перец.

Выложить перец в кастрюлю с широким дном, сверху положить остатки фарша. Томатную пасту смешать с солью и специями, разбавить водой и залить перец так, чтобы он был покрыт на две трети. Тушить под крышкой 40–50 минут.

Перец со свининой и помидорами

600 г сладкого перца, 300–350 г свиного фарша, 200–250 г помидоров, 80 г твердого сыра, 5–6 веточек петрушки или укропа, 3 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

Перец вымыть, разрезать пополам и удалить семена. Мясной фарш посолить, поперчить, обжарить в растительном масле 10 минут. Зелень мелко нарубить и смешать с фаршем, наполнить половинки перца. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кружочками. Поверх фарша на каждую половинку перца положить кружочек помидора, посыпать тертым сыром. Выложить перец на смазанный растительным маслом противень и запекать 20–25 минут при 180 °С. Готовое блюдо посыпать зеленью. На гарнир можно подать рис, молодой картофель или картофельное пюре.

Перец, фаршированный мясом с пшенной кашей

1 кг сладкого перца, 200 г куриного филе, 200 г лука, 100 г пшена, 100 г моркови, 1 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. консервированного зеленого горошка, 4 ст. л. консервированной кукурузы, соль, специи, сметана, зелень по вкусу

Перец вымыть, срезать плодоножки и удалить семена. Куриное филе отварить. Пшено отварить в подсоленной воде до готовности, остудить. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Обжарить лук в растительном масле до золотистого цвета, добавить морковь, томатную пасту, соль и тушить еще 3–5 минут. Мясо нарезать небольшими кубиками, добавить к нему пшено, лук с морковью, горошек, кукурузу, соль, специи и тщательно перемешать. Перец начинить полученным фаршем, выложить в кастрюлю вертикально срезом вверх, положить оставшуюся начинку, сливочное масло и залить водой, чтобы она покрывала перец на три четверти. Тушить до готовности на медленном огне. Подавать со сметаной и зеленью.

Перец, фаршированный ветчиной

600–700 г сладкого перца разного цвета, 250 г ветчины, 200 г брынзы, 100 г сливочного масла, 5–6 веточек петрушки, 5–6 веточек укропа, соль и специи по вкусу

Перец вымыть, обсушить, срезать плодоножки, удалить семена и перегородки. Один яркий перец нарезать мелкими квадратиками. Ветчину нарезать маленькими кубиками. Сливочное масло размять. Брынзу натереть на терке или размять вилкой и смешать с маслом. Зелень вымыть и очень мелко нарезать. Сырно-масляную смесь соединить с ветчиной, нарезанным перцем, зеленью, солью и специями и тщательно перемешать. Полученной начинкой плотно наполнить перец и поставить их в холодильник на 1–2 часа. Перед подачей с помощью острого ножа нарезать перец кружочками и украсить зеленью петрушки.

Драники с мясом и грибами в горшочках

1 кг картофеля, 350 г куриного филе, 100 г моркови, 200 г лука, 1 яйцо, 100 мл белого сухого вина, 50 г сухих грибов, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. сметаны, 1 ч. л. горчицы, 4 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу

Картофель, морковь, 100 г лука очистить и приготовить смесь для драников. Добавить яйцо, соль, перец по вкусу. Перемешать и жарить драники в растительном масле. Мясо вымыть, нарезать маленькими кусочками, перемешать с горчицей и специями. Оставить на 30 минут. Затем обжарить на большом огне почти до готовности, добавить 100 г крупно нарезанного лука и залить вином. Убавить огонь и тушить мясо до готовности. Грибы хорошо вымыть, залить кипятком, через 5 минут воду слить. Залить второй раз кипятком и дать постоять 20 минут. Затем воду слить в отдельную посуду, она понадобится для соуса. Грибы мелко нарезать и обжарить в сливочном масле до готовности, немного посолив. Приготовить соус. В 100 мл воды, слитой с грибов, добавить сметану, посолить, поперчить по вкусу и довести до кипения. На дно горшочков уложить немного мяса с луком, затем драники, грибы, снова драники, мясо, драники и сверху, если остались, грибы. Все залить соусом и поставить в духовку на 20–25 минут.

Картофель с яйцом

1 кг картофеля, 500 г помидоров, 4 яйца, 150 г лука, 5–6 веточек петрушки, 80 г смальца, 250 мл молока, 200 мл сметаны, соль по вкусу

Отварной и очищенный картофель, помидоры и сваренные вкрутую яйца нарезать кружочками. Промыть и измельчить лук и петрушку, стушить их в 50 г свиного жира. В смазанную жиром жаростойкую форму уложить слоями картофель, яйца и помидоры, пересыпая их луком и петрушкой. Молоко и сметану смешать, слегка посолить, залить содержимое формы, покрыть хлопьями остального жира. Готовить запеканку в течение 45 минут.

Драники с курицей и сыром

500 г картофеля, 300 г куриного филе, 100 г сыра, 2 яйца, 2 ст. л. муки, 1–2 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, молотый перец, соль и специи по вкусу

Картофель очистить, натереть на крупной терке. Из куриной грудки приготовить фарш. Сыр нарезать соломкой, добавить к картофелю с мясом и перемешать. Туда же добавить взбитые яйца, муку, измельченный чеснок, соль, перец. Выкладывать ложкой на сковороду и жарить до румяности.

Овощной гуляш

400 г замороженной смеси овощей, 400 г консервированной фасоли в томате, 100 г лука, 80 г сладкого перца, 2 ст. л. растительного масла, 150 мл куриного бульона, щепотка сухого базилика, молотый перец и соль по вкусу

Сладкий перец и лук нарезать полосками и немного спассеровать в растительном масле. Добавить, предварительно разморозив, смесь овощей и жарить еще 5–7 минут, помешивая. Затем в сковороду выложить фасоль вместе с соусом, посолить, поперчить и посыпать базиликом, перемешать, влить бульон и тушить 10 минут.

Овощи желательно класть в кипящую воду. В холодной воде

витамин С разрушается.

Лобио

500 г фасоли, 200 г лука, 100 г моркови, 4 зубчика чеснока, 3–4 веточки петрушки, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, сахар, молотый перец и соль по вкусу

Фасоль отварить до готовности, но следить, чтобы не разварилась. Обжарить мелко нарезанный лук и морковь, нарезанную соломкой. Слить жидкость, в которой варилась фасоль, оставив немного на дне кастрюли. Добавить в фасоль обжаренный лук, морковь и томатную пасту. Посолить, по вкусу добавить сахар. Тушить на медленном огне до испарения жидкости. Следить, чтобы лобио не подгорело. За несколько минут до готовности поперчить, положить измельченный чеснок и зелень.

Овощное рагу

150 г пекинской капусты, 100 г моркови, 50–70 г корня сельдерея, 100 г лука, 60 г сладкого перца, 50 г оливок без косточек, 3–4 веточки петрушки, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. томатной пасты, молотый перец и соль по вкусу

Нарезать пекинскую капусту и сладкий перец кубиками, морковь и сельдерей – ломтиками, оливки – кружочками, лук нашинковать соломкой. В растительном масле обжарить до золотистого цвета лук и морковь, добавить пекинскую капусту, жарить на слабом огне 3–5 минут. Затем добавить сельдерей и перец, жарить еще 2–3 минуты, влить соевый соус, добавить томатную пасту и 100 мл кипяченой воды. Довести до кипения, по вкусу посолить и поперчить, тушить на слабом огне под крышкой до готовности овощей. За 7–10 минут до окончания тушения добавить оливки. При подаче украсить зеленью.

Фриттата с картофелем и сладким перцем

250–300 г картофеля, 100 г лука, 80 г сладкого перца, 6 яиц, 2 ст. л. растительного масла, щепотка розмарина, молотый перец и соль по вкусу

Нагреть духовку до 200 °С. Лук нарезать полукольцами, перец – тонкими полосками. Жарить в растительном масле до мягкости. Убрать на тарелку и отставить в сторону. Картофель нарезать тонкими ломтиками, обжарить на той же сковороде до готовности. Добавить перец с луком и перемешать. Яйца взбить с солью, перцем и розмарином. Влить в сковороду к начинке. Поставить в духовку и запекать до готовности. Подавать с салатом или свежими овощами.

Фасоль по-болгарски

500 г стручковой фасоли, 100 г бекона, 200 г красного сладкого перца, 2 ст. л. красного вина, 2 ст. л. винного уксуса, 1 ч. л. готовой горчицы, ½ ч. л. сахара, молотый перец и соль по вкусу

Фасоль нарезать кусочками и варить в подсоленной воде 3 минуты. Откинуть на дуршлаг. Бекон нарезать тонкими ломтиками и обжарить до образования золотистой корочки. Для соуса оставшийся от жарки жир соединить с вином, уксусом, горчицей, сахаром, солью и молотым перцем и хорошо перемешать. Сладкий перец нарезать, немного протушить, чтобы он стал мягким, смешать с фасолью, залить приготовленным соусом и прогреть в течение 1 минуты. Подавать с обжаренным беконом, при желании можно посыпать тмином.

Помидоры, запеченные с брынзой

1 кг помидоров, 7–10 яиц (по количеству помидоров), 80 г брынзы, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, 5–6 веточек петрушки, молотый перец и соль по вкусу

У помидоров срезать верхушку, вынуть мякоть с семенами. Уложить помидоры на противень, в каждый вылить по яйцу, посолить, поперчить и посыпать измельченной брынзой, смешанной с сухарями. Сверху положить кусочки масла и запекать в духовке 10–15 минут при 200 °С. При подаче украсить зеленью.

Брюссельская капуста во фритюре

1 кг брюссельской капусты, 2 яйца, 5–6 веточек петрушки, 60–70 г панировочных сухарей, молотый

перец и соль по вкусу, растительное масло для фритюра

Капусту перебрать, промыть, варить в подсоленной воде 15 минут (капуста не должна свариться), откинуть на дуршлаг, обсушить. Яйца посолить, поперчить, взбить. Нагреть масло. Капусту обмакнуть в яйца, затем обвалять в панировочных сухарях, положить в металлическую корзиночку, опустить во фритюр и обжарить до золотистой корочки. При подаче на стол посыпать измельченной зеленью петрушки.

Брюссельская капуста с фундуком

1 кг брюссельской капусты, 250–300 г замороженного горошка, 2 ст. л. дробленого фундука, 70 г сливочного масла, 1 ст. л. апельсиновой цедры, молотый перец и соль по вкусу

Измельченный фундук слегка обжарить. Смешать масло, апельсиновую цедру, фундук и молотый черный перец и поместить в холодильник для застывания. Брюссельскую капусту разрезать пополам и положить в кастрюлю с подсоленной кипящей водой, довести до кипения, накрыть крышкой и варить 4–5 минут. После этого добавить горошек и варить еще 2 минуты. Воду слить, положить в капусту ароматное масло и перемешать, чтобы оно растаяло, посолить и поперчить по вкусу. Подавать блюдо горячим на предварительно подогретой тарелке.

Цветная капуста под майонезом

1 кг цветной капусты, 250 мл майонеза, 60–70 г твердого сыра, 4–5 веточек петрушки или укропа, 1 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу

Капусту разобрать на соцветия, отварить до полуготовности в подсоленной воде, слегка обсушить, выложить в смазанную маслом форму и полить майонезом. Сыр натереть на средней терке, смешать со специями и посыпать капусту. Запекать в духовке при 190 °С до образования золотистой корочки. При подаче на стол посыпать рубленой зеленью.

Цветная капуста с тыквенными семечками

400–500 г цветной капусты, 1 лук-шалот, 40 г тыквенных семечек, 40 г фундука, 50 г изюма, 50 г

сливочного масла, соль по вкусу

Кочан цветной капусты разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде 3–4 минуты, откинуть на дуршлаг. Лук мелко нарезать, обжарить в масле до мягкости, добавить семечки, орешки и изюм, слегка прогреть. Выложить к ним капусту и хорошо перемешать. Подавать на стол сразу после приготовления.

Запеканка из кабачков

2 кг кабачков, 8–10 яиц, 7–9 веточек петрушки или укропа, соль по вкусу, растительное масло для жарки

Кабачки нарезать кружочками, посолить и обжарить в растительном масле. Яйца взбить. Выложить кабачки в глубокий лист, залить взбитыми яйцами. Запекать в духовке 30–40 минут. При подаче украсить измельченной зеленью.

Сациви с баклажанами

1 кг баклажанов, 200 г ядер грецких орехов, 300 г лука, 3–4 зубчика чеснока, 6 веточек кинзы или петрушки, 150 мл винного уксуса, паприка, молотый перец и соль по вкусу

Баклажаны вымыть, обсушить, отрезать верхушки. Сделать на каждом баклажане глубокий продольный надрез, затем выложить их в глубокую кастрюлю и залить кипятком на 5–10 минут. Слить воду, баклажаны положить под пресс на 30 минут, после чего отжать. Орехи измельчить, очищенный чеснок пропустить через ручной пресс. Лук очистить и мелко нарезать. Промытую и обсушенную зелень мелко нарубить. Зелень, лук, чеснок и орехи перемешать, посолить, поперчить, добавить парику и залить винным уксусом, хорошо перемешать. Полученную смесь разделить на 2 части. Одной частью начинить баклажаны и сложить их в глубокую кастрюлю. Сверху выложить оставшуюся смесь. Кастрюлю накрыть крышкой, поставить в холодильник на 2–3 дня. Перед подачей баклажаны аккуратно нарезать тонкими ломтиками и выложить на блюдо. Можно украсить половинками грецких орехов и зеленью.

Рулетики из кабачков

300–400 г кабачков, 200 г помидоров, 80 г красного

сладкого перца, 180 г твердого сыра, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. майонеза, 3 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

Кабачки вымыть, нарезать пластинками, посолить, дать постоять 5–10 минут. Обжарить до золотистого цвета. Перец и помидоры нарезать тонкими ломтиками. Сыр натереть на мелкой терке, чеснок пропустить через пресс, смешать все с майонезом. Кабачковые язычки перемазать сырной смесью. Свернуть из кабачков рулетики, вставляя в каждый по ломтику помидора и перца. Готовые рулетики скрепить шпажками, добавить по вкусу молотый перец.

Кабачки, фаршированные шампиньонами

1 кг кабачков, 300 г шампиньонов, 100 г отварного риса, 150 г лука, 100 мл сметаны, 1 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. томатной пасты, 5–6 веточек петрушки или укропа, 4 ст. л. растительного масла, молотый перец и соль по вкусу

Кабачки вымыть, очистить от кожуры, нарезать кружочками толщиной 5–6 см. Из каждого куска вынуть чайной ложкой сердцевину, чтобы получилась «чашечка» с дном толщиной около 1 см. Подготовленные «чашечки» положить вверх донышком в сотейник или сковороду с нагретым маслом, накрыть крышкой и слегка обжарить в течение 10–15 минут. Приготовить фарш: грибы отварить, некрупно нарезать и смешать с отварным рисом, добавить жареный лук, посолить, поперчить и хорошо перемешать. «Чашечки» из кабачков слегка посолить и заполнить фаршем. Сверху фарш посыпать сухарями, сбрызнуть маслом или немного полить сметаной и поставить в духовку для запекания. Смешать сметану, томатную пасту и немного воды. Когда кабачки зарумянятся, залить их сметанно-томатным соусом, накрыть крышкой и снова поставить в духовку на 10 минут. Перед подачей полить соусом и посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

Каши и блюда из круп

Паэлья овощная

400 г риса, 800 мл бульона, 350–400 г цукини, 150 г баклажанов, 200 г шампиньонов, 200 г помидоров, 180 г лука, 3 зубчика чеснока, 6 ст. л. растительного масла, 1 лавровый лист, 1 веточка базилика, молотый черный перец, молотый красный перец, соль по вкусу

Овощи вымыть и очистить. Цукини нарезать тонкими ломтиками, баклажан – кубиками. Грибы очистить, вымыть и разрезать пополам. Помидоры нарезать кусочками. Лук и чеснок нарубить и спассеровать в масле. Поочередно добавить овощи (кроме помидоров) и грибы, жарить 3 минуты. В другой сковороде подрумянить рис в оставшемся масле и влить бульон. Добавить к рису лавровый лист с красным перцем и варить под крышкой 20 минут при слабом кипении. Овощи с грибами выложить к рису, добавить помидоры и перемешать. Посолить, поперчить. Накрыть крышкой и тушить 15 минут в духовке с умеренной температурой. Подать на стол, украсив веточкой базилика.

Овсяные котлетки

160 г овсяных хлопьев, 100 мл овощного бульона, 50 г картофеля, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, паприка, соль по вкусу

Овсяные хлопья залить кипящим бульоном. Размешать до густой консистенции. Добавить тертый картофель и дать остыть до теплого состояния. Сформовать котлетки, запанировать их в муке и обжарить до образования золотистой корочки.

Каша из шпината

500 г шпината, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 3 яйца, 200 мл простокваши, 4–5 веточек петрушки, 100 г брынзы, соль по вкусу

Муку спассеровать в масле и добавить к ней очищенный, промытый и мелко нарезанный шпинат. Хорошо перемешать, довести до полуготовности, добавить соль, воду и выдержать при

слабом кипении еще 10–15 минут. Яйца взбить вместе с простоквашей и добавить к ним мелко нарезанную зелень. Смесь вылить в кашу, непрерывно ее помешивая, довести до кипения и снять с огня. Подавать горячей, посыпав тертой брынзой.

Каша пшенная с творогом

70 г пшена, 150 мл молока или воды, 120 г творога, 2 ст. л. сметаны или йогурта, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сахара, соль по вкусу

Пшено залить кипящим молоком или водой, положить сахар, соль и сварить кашу. Готовую кашу охладить, добавить творог, сметану, заправить маслом и хорошо перемешать.

Перловая каша с маслом

350 г перловой крупы, 1 ч. л. соли, 3 ст. л. масла

Перловую крупу отварить в кипящей воде в течение 5 минут, затем воду слить. В кастрюлю добавить 800 мл воды, посолить, добавить 1 ст. л. масла, довести до кипения, всыпать подготовленную крупу и варить до загустения. Затем поставить кашу на 1,5 часа в духовку. В готовую кашу положить масло и перемешать.

Плов кавказский с кроликом и капустой

600 г кролика (1 тушка), 400 г капусты, 200 г риса, 500 г лука, 300 г моркови, 3 зубчика чеснока, 100 г жира, 2 ст. л. томатной пасты, 1 л мясного бульона, 5–6 веточек петрушки, сахар, молотый перец и соль по вкусу

Подготовленное мясо кролика разрубить на небольшие кусочки. Потроха кролика (печенку, легкое, сердце, почки) мелко нарезать. Подготовленное мясо посолить, поперчить, посыпать сахаром. Лук и морковь очистить и нарезать кубиками. Мясо выложить на раскаленную сковороду без жира и обжарить в течение 10 минут, затем добавить жир, часть лука, томатную пасту, чеснок и жарить еще 5 минут. В большую емкость выложить слоями оставшийся лук, морковь, капусту, нарезанную кубиками, половину промытого риса, лук, капусту, морковь и оставшийся рис. Бульон довести до кипения, посолить, поперчить и влить в плов. Кастрюлю накрыть крышкой и готовить 15 минут.

Мясо выложить на рис с овощами, перемешать и тушить до готовности. Выложить плов на блюдо и посыпать рубленой зеленью.

Чтобы улучшить вкус кролика, нужно предварительно замочить его в холодной воде с уксусом на 30 минут.

Полента с розмарином

600 мл молока, 200 мл воды, 300–350 г кукурузной крупы, 1 ст. л. сливочного масла, ½ ч. л. рубленой зелени розмарина, соль по вкусу

Выстелить фольгой две круглые формы для запекания, смазать маслом. В кастрюле смешать молоко, воду и соль и довести до кипения. Уменьшить огонь и всыпать кукурузную крупу, постоянно помешивая. Готовить, пока жидкость не впитается. Выложить поленту в подготовленные формы, дать постоять 10 минут, пока не застынет. Затем смазать маслом и запечь в духовке до золотистой корочки. Нарезать и подать, посыпав зеленью розмарина.

Пшеничная каша с маслом

380–400 г пшеничной крупы, 700–800 мл воды для рассыпчатой каши или 1 л для вязкой, 3–4 ст. л. сливочного масла, молотый мускатный орех или кориандр, соль по вкусу

В кипящую подсоленную воду всыпать промытую крупу и варить, помешивая, до загустения. Затем накрыть кастрюлю крышкой и поставить на 40–50 минут в духовку. При подаче полить маслом и по желанию посыпать специями.

Пшенная каша с тыквой

300 г пшена, 700 г тыквы, 650 мл воды, 1 ст. л. сахара, 1–2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать мелкими кубиками, положить в кипящую воду, добавить соль, сахар и довести до кипения. Затем всыпать промытое пшено и, помешивая, варить до загустения, после чего поставить кашу на 25–30 минут в духовку. При подаче полить кашу растопленным

маслом.

Пшенная каша с курицей

100–120 г пшена, 250 г куриного филе, 600 мл куриного бульона, 2–3 ст. л. сливочного масла, 1 лавровый лист, молотый перец и соль по вкусу

Филе нарезать кубиками и слегка обжарить в небольшом количестве масла, затем разложить в горшочки. В сковороду, где обжаривалось филе, влить бульон. Добавить лавровый лист, посолить, поперчить, довести до кипения. Пшено промыть, разложить в горшочки с филе и залить горячим бульоном. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и готовить 50 минут при 180 ˚С. При подаче в каждый горшочек с кашей положить немного масла.

Гречневая каша с сердечками, грибами и овощами

200 г гречки, 200 г куриных сердечек, 150 г корня сельдерея, 150 г шампиньонов, 100 г лука, 60 г сладкого перца, 3 зубчика чеснока, 400 мл грибного бульона, 3 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу

Сердечки целиком обжарить на части растительного масла, посолить, поперчить. Сельдерей, грибы, лук и сладкий перец нарезать соломкой. Чеснок пропустить через пресс. Сельдерей с луком обжарить на оставшемся растительном масле, добавить грибы и сладкий перец, жарить 10 минут. Положить чеснок, посолить, поперчить. В горшочки разложить крупу, сердечки и овощи с грибами. Влить горячий подсоленный бульон, добавить сливочное масло. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и готовить кашу 40–45 минут при 180 ˚С.

Ризотто с орехами

300 г отварного риса, 200 мл мясного бульона, 100 мл белого сухого вина, 80 г ветчины, 100 г грецких орехов, 3 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. сливок, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки

Ветчину нарезать соломкой и обжарить. Добавить рис, вино, бульон и готовить 5–6 минут. Положить в рис сливки, рубленые

орехи, зелень, сыр, перемешать и подержать на огне 2–3 минуты. Подавать, посыпав измельченной зеленью.

Рисовая каша с тыквой и яблоками

100 г риса, 200 г мякоти тыквы, 100 г яблок, 4 ст. л. сливочного масла, 500 мл молока, 3 ч. л. сахара, щепотка корицы, соль по вкусу

Очищенные тыкву и яблоко нарезать мелкими кубиками и слегка обжарить на половине масла. Рис разложить в горшочки, добавить тыкву с яблоком, соль, сахар, корицу, оставшееся масло, влить кипящее молоко. Горшочки накрыть крышками, поставить в холодную духовку, затем нагрев увеличить до 220 °С и готовить кашу 40 минут.

Гурьевская каша

1,2 л молока, 200 г манной крупы, 2 яйца, 120 г сахара, 1 ч. л. ванильного сахара, 400 г абрикосов, 100 г любых орехов, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сахарной пудры, 100 мл жирных сливок

Для соуса: 1 кг абрикосов, 100 г сахара, 600 мл воды

В кипящее молоко добавить соль, затем тонкой струйкой при постоянном помешивании всыпать манную крупу и сварить вязкую кашу. Готовую кашу немного охладить, добавить в нее растертые с сахаром яичные желтки, ванильный сахар, взбитые в пену белки, обжаренные на масле орехи. Все осторожно перемешать. В смазанную маслом сковороду выложить слой каши толщиной 1–2 см, на него уложить очищенные от косточек половинки абрикосов, взбитые сливки, затем вновь кашу. Кашу посыпать сахарной пудрой и запечь до образования золотистой корочки. Приготовить соус: свежие абрикосы измельчить блендером, смешать с сахаром, добавить воду и варить 5–7 минут. При подаче кашу посыпать измельченными орехами, оформить фруктами. Соус подать отдельно.

Пшенная каша с яблоками и морковью

300 г пшена, 200 г яблок, 100 г моркови, 3 ст. л. меда, соль

Крупу промыть в нескольких водах. Залить 600 мл горячей

воды, посолить и поставить вариться. Когда крупа впитает всю воду, закрыть посуду крышкой и поставить на водяную баню со слабо кипящей водой на 20 минут. Добавить в кашу нарезанные яблоки, морковь, мед и прогреть 10–15 минут.

Пшеничная каша с изюмом в горшочке

100 г пшеничной крупы, 400 мл яблочного сока, 3 ст. л. изюма, 1 ст. л. апельсиновой цедры, 2–3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сахара, соль по вкусу

Крупу разложить в горшочки, залить кипящим соком, добавить изюм, цедру, сахар, масло, посолить и перемешать. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и готовить 40 минут при 200 °С. Подавать можно и горячей, и холодной.

Манная каша с брусничным соусом

400 мл молока, 100 г манной крупы, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. ванильного сахара, соль по вкусу

Для соуса: 60–70 г брусники, 170 мл воды, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. крахмала, 1 ч. л. апельсиновой цедры, корица

Молоко довести до кипения, добавить сахар, ванильный сахар, соль, всыпать тонкой струйкой манную крупу и варить, помешивая, до загустения. Приготовить соус. Из ягод отжать сок. Выжимки залить кипящей водой и варить 3–5 минут. В отвар добавить сок, сахар, цедру, корицу или другие специи по вкусу (ванилин, имбирь, мускатный орех, кардамон), довести до кипения. Влить разбавленный в небольшом количестве воды крахмал. Варить, помешивая, до загустения. Готовую кашу полить соусом.

Десерты

Вафельный торт со сливочным кремом

4–5 вафельных коржей, 200 г сливочного масла, 370 г вареного сгущенного молока, 2 яичных белка, 120 г сахарной пудры, 1 ст. л. желатина, щепотка ванилина, 30 г белого шоколада, орехи по вкусу

Сливочное масло комнатной температуры взбить с вареным сгущенным молоком. Желатин замочить в 175 мл воды. Яичные белки смешать с ванилином и сахарной пудрой, взбить миксером до пиков. Разбухший желатин растопить в микроволновой печи, влить в белковую массу и размешать до однородности. Смазать вафельные коржи кремом со сгущенным молоком поочередно с белковым суфле. Шоколад растопить и украсить верхний корж. Посыпать орехами. Выждать 1 час, чтобы суфле застыло.

Конфеты «Очарование»

300 г горького шоколада, 300 мл жирных сливок, 3 ст. л. сливочного масла, 40 мл шоколадного ликера

Для глазури: 250 г сахара, 200 г какао, 150 мл сметаны, 150 г сливочного масла, щепотка корицы, щепотка молотого имбиря, кондитерская присыпка

Сливки довести до кипения, добавить тертый шоколад, снять с огня и перемешать до образования однородной массы. Слегка охладить ее и соединить с размягченным сливочным маслом. Влить шоколадный ликер и тщательно перемешать. Шоколадную массу накрыть пищевой пленкой и оставить в холодильнике на 5–6 часов. Сформовать конфеты в форме шариков и брусочков. Изделия поместить в холодильник на 15 минут. Сметану соединить с какао и сахаром, поместить на слабый огонь и, непрерывно помешивая, довести до кипения. Добавить масло и пряности. Перемешать и охладить до комнатной температуры. Конфеты погрузить в глазурь, после чего выложить на выстеленный кулинарной бумагой лист для выпечки, поместить в холодильник на 20 минут и украсить кондитерской посыпкой.

Курага в шоколаде

50 г кураги, 100 г темного шоколада, 40–50 г сливочного масла, 100 г грецких орехов, виноград без косточек (по количеству кураги)

Курагу вымыть, залить кипятком, дать постоять, затем слить воду, сухофрукты немного отжать. Начинить курагу вымытым и подсушенным виноградом. Шоколад мелко нарезать. Сливочное масло растопить на водяной бане, добавить шоколад, перемешивать, пока масса не приобретет однородный цвет и консистенцию. Орехи мелко подробить. Курагу насадить на зубочистку или шпажку для канапе, обмакнуть в шоколадную глазурь, затем обвалять в толченых орехах и поместить на блюдо, покрытое пергаментом или фольгой. Блюдо поместить в холодильник до застывания глазури.

Творожные конфеты

400 г творога, 100 г цукатов, 80 г кокосовой стружки, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. ванильного сахара

Творог растереть в однородную кремообразную массу с помощью блендера, добавить сахар, ванильный сахар и мелко нарезанные цукаты. Из приготовленной массы скатать шарики и обвалять их в кокосовой стружке. Вместо кокосовой стружки можно использовать миндальные хлопья, измельченный белый или молочный шоколад.

Трюфели домашние

2 готовых вафельных коржа, 50 г какао, 150 мл сухого молока, 100 г сахара, 70 г сливочного масла, 70 мл молока, 1 ч. л. рома, 200 г мармелада

Вафельные коржи измельчить. Какао соединить с молоком и сахаром, довести до кипения, добавить масло. В смесь постепенно ввести сухое молоко, добавить один измельченный вафельный корж, ром, тщательно перемешать. Из полученной массы сформовать лепешки, на каждую уложить мармелад, придать изделиям форму трюфелей. Запанировать трюфели в оставшейся вафельной крошке. Перед подачей конфеты охладить.

Хрустящие пастилки

100 г отварного риса, 50 г засахаренной вишни,

120 г вареного сгущенного молока, 2 ст. л. сливочного масла

Вишни мелко нарезать, соединить с рисом и перемешать. Сгущенное молоко взбить с размягченным сливочным маслом, перемешать с рисово-вишневой смесью. Уложить смесь в смазанную маслом форму, выстеленную пергаментом, разровнять и дать десерту пропитаться.

Шоколадно-абрикосовые шарики

1 готовый бисквитный корж, 150–200 г абрикосов без косточек, 150 г темного шоколада, 60–70 г белого шоколада, 50 г дробленого арахиса, 30 г какао, 2–3 ст. л. жирных сливок, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. рома

Бисквит раскрошить, соединить с арахисом, какао, ромом, размягченным маслом и мелко нарезанными абрикосами. Все тщательно перемешать, сформовать шарики и положить в холодильник или морозильник для застывания. Темный шоколад растопить на водяной бане, окунуть шарики в шоколад и охладить. Белый шоколад нарубить, соединить со сливками и нагревать на водяной бане до расплавления, слегка остудить. Полить шоколадные шарики белым шоколадом и поставить в холодильник. При подаче шарики выложить горкой.

Семена кардамона обладают ярко выраженным тонизирующим свойством, их применяют для бодрости, повышения жизненного тонуса, повышения иммунитета.

Конфеты с ароматом кардамона

500 г сахара, 500 г сухого молока, 200 г какао, 200 г сливочного масла, 50 г горького шоколада, 200 мл воды, ½–1 ч. л. молотого кардамона

Воду соединить с сахаром, довести до кипения и варить на слабом огне, непрерывно помешивая, до его полного растворения. Добавить размягченное сливочное масло, растопленный на водяной бане шоколад. Все довести до кипения и снять с огня. Всыпать кардамон, смесь какао и сухого молока, тщательно перемешать. Полученную массу выложить в длинную прямоугольную емкость, смазанную оставшимся сливочным маслом, и разровнять. Охладить при комнатной температуре,

после чего нарезать кубиками.

Конфеты «Капучино»

200 г горького шоколада, 150 г молочного шоколада, 100–130 мл жирных сливок, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. растворимого кофе, 1 ст. л. сливочного или кофейного ликера

Сливки соединить с сахаром. Полученную смесь довести до кипения и держать на слабом огне до растворения сахара. Добавить кофе, снять с огня и тщательно перемешать. Горький шоколад разломить на небольшие кусочки и растопить на водяной бане, ввести в сливочную смесь. Добавить ликер. Полученную массу слегка охладить, разлить по силиконовым формочкам и оставить в холодильнике на 4 часа. Молочный шоколад растопить на водяной бане. Изделия поочередно погружать в полученную массу и выкладывать на лист для выпечки, выстеленный кулинарной бумагой. Оставить их в холодильнике на 1 час. Готовые конфеты разложить по бумажным корзинкам.

Чернослив с арахисом

300 г чернослива, 150 г апельсинов, 150 г арахиса, 100 г коричневого сахара, 80 г сахарной пудры

Чернослив замочить в холодной воде до набухания. Затем воду слить, чернослив промыть и обсушить. С апельсина снять цедру, нарезать ее тонкой соломкой. Коричневый сахар залить 30–40 мл воды и довести смесь до кипения. Положить в сироп цедру, варить 5 минут, выложить ее на решетку и обсушить. Из мякоти апельсина отжать сок. Арахис очистить от шелухи, растереть с частью сахарной пудры до образования пластичной массы, добавить 2 ч. л. апельсинового сока и перемешать. Полученной массой нафаршировать чернослив. Для приготовления глазури растереть оставшуюся сахарную пудру с 40 мл апельсинового сока. Чернослив покрыть приготовленной глазурью и посыпать цедрой.

Мармеладные дольки

5 кг дыни, 250 г зеленого винограда без косточек, 250 мл свежевыжатого фруктового или ягодного сока

(любого), 1 ст. л. желатина, 120 мл минеральной воды, 3 ст. л. сахара

Дыню вымыть, отрезать верхушку и ложкой удалить семена. С помощью столовой ложки снять часть мякоти. Виноград снять с веточки, вымыть и обсушить с помощью бумажного полотенца. Заполнить дыню виноградом. Желатин предварительно замочить на 30 минут в холодной минеральной воде. К замоченному желатину добавить сахар и нагреть на плите до полного растворения, до кипения не доводить. Добавить к желатину с сахаром сок. Залить дыню полученным желе, поместить в холодильник до полного застывания желе. Дыню с застывшим желе нарезать дольками.

«Розовый лед»

375 мл сухого розового шампанского, 375 мл воды, 1 ст. л. желатина, 6–7 листиков свежей мяты, 1 ст. л. лимонной цедры, 150 г сахара, орехи по вкусу

Желатин замочить в теплой воде (40–50 мл), размешать, чтобы он полностью растворился. В кастрюлю налить оставшуюся воду, положить туда листики мяты, лимонную цедру и сахар. Поставить на огонь и довести до кипения, варить 3 минуты, помешивая. Снять сироп с огня, процедить. В процеженный горячий сироп добавить желатин, тщательно размешать. Влить шампанское, снова перемешать. Разлить желе по формочкам или бокалам и поставить в холодильник. Украсить желе листиками мяты и орехами.

Ореховые шарики

160 г молотых ядер грецких орехов, 70–80 г меда, 1 ст. л. апельсиновой цедры, 3 ст. л. апельсинового сока, 1 ст. л. белого полусладкого вина, 50 г горького шоколада

Мед перемешать с орехами, добавить тертую цедру, апельсиновый сок, вино, все прокипятить. Массу охладить, сформовать из нее шарики и посыпать тертым шоколадом. Поставить в холодильник для застывания.

Желе «Сметанное»

180 мл воды, 1 ст. л. желатина, 120–150 мл сметаны,

100 г сахара, 300 мл сока по вкусу

Желатин залить холодной водой, размешать, чтобы растворился, поставить на слабый огонь и подогреть. Сметану взбить с сахаром, кристаллики сахара должны полностью раствориться. Добавить в сметану сок и желатин, перемешать. Готовую смесь разлить по формочкам и поставить в холодильник. Подавать желе можно с ягодным сиропом, свежими ягодами, фруктовым йогуртом или вареньем.

Апельсиновое желе со сливочно-шоколадным муссом

300 мл апельсинового сока, 2 ст. л. сахара, 2 ч. л. желатина, 100 мл молока, 80–100 г темного шоколада, 120 мл жирных сливок

В сок всыпать сахар, подогреть немного, добавить половину желатина и размешать, чтобы он полностью растаял. Процедить полученную смесь и разлить по формочкам, поставить в холодильник для полного застывания. Молоко довести до кипения, сразу снять с огня, добавить желатин и размешать. Когда желатин полностью растворится, всыпать в молоко мелко нарезанный или натертый шоколад. Перемешивать, пока масса не приобретет однородный цвет и консистенцию. Молочную смесь охладить. Сливки взбить в пышную пену. В процессе взбивания влить молочно-шоколадную массу. Желе вынуть из формочек, с помощью кондитерского шприца или мешка с фигурной насадкой выдавить на желе мусс. Поставить в холодильник.

Желе «Деликатес»

300 мл кефира, 300 г бананов, 2 ч. л. желатина, сахарная пудра по вкусу

Желатин замочить в 50 мл воды, подогреть, помешивая, пока он не растворится полностью, и добавить в кефир. Бананы очистить от кожуры и измельчить блендером в пюре. В пюре влить кефир, при желании добавить сахарную пудру и взбивать, пока масса не станет пышной и однородной. Разлить массу по формочкам и поставить в холодильник. Желе будет вкуснее, если его украсить взбитыми с сахаром сливками, полить сгущенным молоком или растопленным белым шоколадом.

Молочно-апельсиновое желе

500 мл апельсинового сока, 2 ст. л. желатина, 500 мл воды, 80–100 г сахара, 180–200 г сгущенного молока, щепотка ванилина, листики мяты для украшения

Желатин развести водой, подогреть, помешивая, чтобы он полностью растворился. До кипения не доводить. Сок смешать с сахаром. Кристаллики сахара должны полностью растаять. Влить в сок половину желатина. Разлить сок по креманкам или бокалам, поставить в холодильник. В сгущенное молоко добавить ванилин и оставшийся растворенный желатин, тщательно перемешать. Когда апельсиновое желе загустеет, вылить сверху молочную смесь, сверху положить листик мяты, можно добавить несколько стружек апельсиновой цедры и поставить в холодильник до полного застывания желе.

Засахаренные апельсиновые дольки

150 г апельсина, 200 г сахара, 100 мл воды, 50 г шоколада

Апельсин вымыть и нарезать кружочками примерно 0,5 см толщиной. Воду вскипятить, погрузить дольки в кипяток примерно на 4 минуты. Вынуть дольки из кипятка, промокнуть бумажным полотенцем. В кастрюлю с толстым дном насыпать сахар. Выложить апельсиновые дольки, пересыпая каждый слой сахаром. Залить водой, чтобы вода покрывала все дольки. Поставить на огонь, довести до кипения, убавить огонь и варить около 1 часа. Выложить дольки на противень, просушить в духовке при 100–120 °С около 15 минут. Достать из духовки и охладить. Растопить шоколад на водяной бане. Окунуть апельсиновые дольки в шоколад. Выложить на пергамент и убрать в прохладное место на 1 час.

Мандарины в пряном сиропе

1 кг мандаринов, 300 мл воды, 150 г сахара, 2 звездочки аниса, 2 палочки корицы, щепотка шафрана, 200 г сливочного пломбира, мята для украшения

Воду с сахаром довести до кипения и проварить около 5 минут. Добавить шафран, корицу и анис, томить на огне, пока сироп не загустеет и не приобретет золотистый цвет. Снять сироп с огня. Мандарины очистить от кожуры, положить в сироп и

оставить до полного остывания сиропа, время от времени переворачивая. Подавать мандарины с шариком пломбира, полив сиропом и украсив мятой.

Яблоки в карамели

350 г яблок, 150 г сахара, 1 ч. л. лимонного сока

Привязать по нитке к хвостику каждого яблока. В сковороду насыпать сахар, добавить лимонный сок и поставить на средний огонь, дождаться карамелизации. Как только сахар станет похож на густой сироп, опустить яблоко в сироп, держа за нитку, и вынуть. Те участки яблока, что не покрылись сиропом, облить карамелью из ложки. Подождать 7–10 минут, чтобы карамель остыла.

Десерт «Свежесть»

300 г творога, 250 мл молочного йогурта, 200 мл сливок (20 %), 160 г киви, 3 ст. л. сахара, 1 ч. л. ванильного сахара, 1 ст. л. лимонной цедры, мята для украшения

Творог смешать с йогуртом, добавить тертую лимонную цедру, сахар и ванильный сахар, взбить миксером. Сливки взбить венчиком, добавить к творожной массе и перемешать. Киви очистить от кожуры, несколько долек оставить для украшения. Все остальное измельчить блендером. Десерт выложить в бокалы, чередуя прослойки из киви с прослойками из творожной массы. Сверху украсить ломтиками киви и мятой.

Ягодное ассорти

500 г клубники, 100 г черешни, 100 г вишни, 100 г персиков, 500 мл сливок, 40 г меренги, 80 г сладкой соломки, 4 яичных желтка, 50 г сахарной пудры, 35 мл белого сухого или полусухого вина, 70 г орехов, ванилин по вкусу

Желтки взбить с сахарной пудрой, соединить с 250 мл сливок, добавить ванилин по вкусу. Поставить на водяную баню до легкого загустения. Охладить, перемешивая. Оставшиеся сливки взбить до пышной массы. Соломку разломать на небольшие кусочки и залить вином. 250 г клубники растереть в

пюре и смешать с половиной взбитых сливок, остальную клубнику нарезать кубиками. Все остальные фрукты нарезать кубиками. В высокий стакан высыпать часть фруктовых кубиков, на них – соломку, измельченные орехи и меренги, сверху уложить взбитые сливки. Таким образом чередовать все слои, затем залить сверху ванильным соусом.

Хурма фаршированная

1 кг хурмы, 200 г сладкой творожной массы, 50 мл жирных сливок, 50 г молочного шоколада, сахар и ванилин по вкусу

Спелые, но плотные плоды хурмы вымыть, удалить плодоножки и вынуть мякоть, чтобы на стенках остался слой около 1,5 см. Мякоть хурмы очистить от косточек, нарезать. Шоколад натереть на крупной терке. Смешать мякоть хурмы, творожную массу и шоколад, наполнить этой смесью плоды. Сливки взбить с сахаром и ванилином, украсить фаршированную хурму.

Фаршированная вишня

300 г вишен, 170 г арахиса, 100 г шоколада, 3–4 ст. л. кокосовой стружки

Вишни вымыть, аккуратно удалить косточки и на их место вложить очищенный и немного обжаренный арахис. Шоколад растопить на водяной бане. Если он получится слишком густым, можно добавить немного сливок, сметаны или сливочного масла. Каждую вишню обмакнуть в шоколад, обвалять в кокосовой стружке. Готовое блюдо поставить на 15–20 минут в холодильник, чтобы шоколад лучше застыл.

Яблоки, фаршированные фруктами и ягодами

1 кг яблок (6–7 шт.), 200 г бананов, 100 г клубники, 200 г апельсинов, 2 ст. л. светлого изюма, 4 ст. л. сметаны или густых сливок, сахар и ванилин по вкусу

Яблоки вымыть, срезать верх, удалить сердцевину и часть мякоти, оставив стенки толщиной 1 см. Мякоть яблок нарезать мелкими кубиками. Клубнику вымыть, очистить, разрезать каждую ягоду на 2–6 частей. Бананы нарезать мелкими кубиками.

Апельсины очистить, удалить пленки и косточки, нарезать мякоть небольшими кусочками. Изюм промыть, залить кипятком и оставить на 20 минут. Сметану или сливки взбить с сахаром и ванилином. Мякоть яблок, апельсины, бананы, клубнику, изюм и сметану с сахаром перемешать. Начинить яблоки фруктово-сметанной смесью, украсить небольшими ягодами клубники.

Апельсины фаршированные

500 г апельсинов (2 шт.), 200 г бананов, 2 ст. л. сладкой творожной массы, 30 г молочного шоколада, 2 ст. л. мелко нарезанных цукатов

Апельсины разрезать каждый пополам поперек долек, аккуратно вынуть мякоть, не повредив кожуру. Очистить мякоть апельсина от пленок и косточек, мелко нарезать. Бананы очистить и нарезать мелкими кубиками. Шоколад натереть на крупной терке. Творожную массу, мякоть апельсинов, бананы и половину шоколада перемешать. Заполнить полученной начинкой половинки апельсинов. Украсить тертым шоколадом и цукатами.

Груши с имбирем

400 г груш, 250 мл яблочного сока, 50 г сахара, 50 г темного шоколада, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. тертого имбиря, 1 ч. л. лимонной цедры, щепотка корицы, 3 ст. л. сливок, 2 ст. л. сахарного сиропа, мороженое по вкусу

Груши очистить, сбрызнуть лимонным соком. В яблочный сок добавить корицу, имбирь, лимонную цедру и довести до кипения. Положить груши и варить 7–8 минут. Шоколад разломать на куски, добавить сливки и сахарный сироп и растопить на водяной бане. Выложить груши на тарелку, полить шоколадным соусом. Украсить груши мороженым.

Малиново-шоколадный крем

150 мл жирных сливок, 60 г черного шоколада, 1 яйцо, 100 мл сгущенного молока, 75 г сахара, малина и ванилин по вкусу

В 50 мл сливок растопить шоколад. Взбить яйцо с оставшимися сливками, сгущенным молоком, сахаром и

ванилином. Добавить яичную смесь к шоколаду и перемешать. Заполнить формочку кремом до половины, добавить малину, залить доверху кремом. В противень налить воду, положить туда формы с кремом и малиной. Готовить 30 минут в нагретой до 160 ˚С духовке. Готовый крем остудить и подать на стол.

Напитки

Имбирный чай

1 л воды, 1 лимон или апельсин, 3 ст. л. мелко натертого имбиря, 3 ст. л. меда, 3–4 листика мяты, щепотка молотого черного перца

Воду довести до кипения, положить в нее натертый имбирь, варить 2–3 минуты, затем отвар процедить, добавить нарезанный лимон или апельсин, мед, измельченную мяту, перец, все тщательно перемешать. Подавать чай горячим.

Имбирно-лимонный чай с медом

1,5 л воды, 1 ч. л. лимонной цедры, 2 ст. л. тертого имбиря, 4 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. меда

Воду вскипятить вместе с тертой цедрой лимона. Снять с огня, добавить натертый на терке имбирь, слегка остудить, процедить, добавить лимонный сок и мед. Тщательно перемешать напиток и теплым подавать на стол.

Белый кофе

400 г белого шоколада, 100–120 мл жирных сливок, 2 ч. л. молотого кофе, 1 ст. л. сливочного масла, 100 мл молока, щепотка соли

Шоколад натереть на терке, выложить в небольшую форму, поставить в нагретую до 120 ˚С духовку. Через 10 минут растопленный шоколад перемешать и оставить в духовке еще на 30–50 минут, пока он не начнет затвердевать и темнеть. Посыпать шоколад щепоткой соли, выскрести из формы в миску и поставить ее на водяную баню, добавив 50 мл сливок и масло. Варить, помешивая, пока смесь не станет однородной. Держать карамель в теплом месте. Кофе, молоко и оставшиеся сливки смешать, довести до кипения и добавить карамель. Готовить на слабом огне, помешивая, пока масса не станет однородной.

Кофе по-венски

2 ч. л. молотого кофе, 300 мл воды, 1–2 ч. л. сахара,

2 ст. л. жирных сливок, 2 ч. л. тертого шоколада

Кофе высыпать в турку, залить водой, довести до кипения, снять, дать осесть гуще. Вылить кофе в чашку. Добавить сахар, размешать. Сливки взбить в пышную пену, выложить на кофе, посыпать тертым шоколадом.

Кофе по-карибски

4 ч. л. молотого кофе, 200 мл воды, ½ ч. л. измельченной цедры апельсина, ¼ ч. л. корицы, щепотка ванилина, щепотка молотой гвоздики, 50 мл сливок

Смешать все ингредиенты, высыпать в турку, залить 200 мл кипящей воды и довести до кипения. Затем кофе быстро процедить, добавить сливки и подать на стол.

Пряное молоко по-голландски

800 мл молока, 100 г сахара, 100 мл холодной воды, 25 г картофельного крахмала (можно заменить кукурузным), 6 бутонов гвоздики, 1–2 палочки корицы, щепотка шафрана, щепотка молотого мускатного ореха

Гвоздику, корицу, шафран, мускатный орех и завернуть в небольшой лоскут марли и крепко завязать. Молоко перелить в кастрюлю и поставить на медленный огонь, опустить туда мешочек со специями. После закипания томить молоко 30 минут на медленном огне. Добавить в молоко сахар, крахмал развести в воде и влить в молоко тонкой струйкой. Варить еще около 5 минут, помешивая. Достать из кастрюли мешочек со специями и снять молоко с огня.

Холодный чай с апельсином и лимоном

10 г черного чая, 75 г апельсина, 50 г лимона, мед или сахар по вкусу, лед

Поместить дольки лимона и апельсина в чайник для заварки. Добавить чай, мед и залить кипятком. Накрыть крышкой, дать чаю настояться около 15 минут и остудить. Разлить чай по стаканам и добавить лед.

Смородиново-абрикосовый смузи

75 г абрикосов, 25 г меда (или сахара), 200 мл молока, 20 г черной смородины

Из абрикосов удалить косточки, поместить их в блендер вместе со смородиной, добавить мед. Взбивать около 30 секунд, затем добавить молоко и взбить еще раз.

Напиток яблочно-дынный

100 г очищенной мякоти дыни, 50 мл яблочного сока, 50 мл гранатового сока, 100 мл газированной воды, 3–5 кубиков льда

Дыню нарезать кубиками, разложить по бокалам, залить яблочным и гранатовым соками, а потом залить газированной водой, добавить лед и сразу подавать.

Кофе по-восточному

2 ст. л. молотого кофе, 100 мл воды, щепотка корицы, щепотка кардамона, щепотка ванилина, щепотка смеси перцев

Все специи и молотый кофе перемешать, высыпать на дно нагретой турки и залить холодной водой. Поставить турку на слабый огонь и довести до кипения. Когда пена начнет подниматься, быстро снять турку с огня, подождать 15–20 секунд и снова поставить на огонь. Процедуру повторить три раза. Готовый напиток разлить по чашкам. Чтобы гуща быстрее осела на дно, можно налить в чашку несколько капель холодной воды.

Чтобы добиться мягкого вкуса, надо положить в варящийся кофе маленький кусочек сливочного масла (на кончике ножа).

Кофе со свежей малиной

1 ст. л. молотого кофе, 200 мл воды, 100 г малины, 50 мл жирных сливок, сахар по вкусу

Ягоды вымыть, протереть через сито, добавить сахар, сливки и взбить в пышную пену. Сварить кофе, дать гуще осесть, разлить по чашкам, сверху выложить фруктово-сливочную пену.

Коктейль «Витаминный»

200 мл молока, 5 веточек петрушки, 2–3 веточки мяты, 2–3 листика базилика

Травы промыть, обсушить, оборвать листья, положить в блендер и измельчить в кашицу, залить молоком и взбить.

Морс «Апельсиновый аромат»

400 г апельсинов, 4,5 л воды, 400–500 г сахара, ½ ч. л. лимонной кислоты, 100 г лимона

Апельсины вымыть, разрезать на 4 части и положить в морозильную камеру на 3–4 часа. Затем замороженные фрукты пропустить через мясорубку или измельчить в комбайне, залить 1,5 л холодной кипяченой воды. Смесь перемешать, оставить на 20–30 минут, процедить, чтобы стала прозрачной. Приготовить сироп – сахар смешать с 3 л воды так, чтобы не осталось кристалликов. Влить апельсиновый сок, добавить лимонную кислоту, тщательно перемешать. Добавить в готовый напиток нарезанный кружочками лимон. Охладить морс и подать на стол.

Коктейль из мороженого и фруктов

200 г ванильного мороженого, 300–400 г киви, 200 г груш, 300–400 г бананов, 200 мл молока

В блендер положить мороженое, взбить, добавить очищенные от кожуры и сердцевины и нарезанные кусочками грушу и киви, снова взбить, добавить нарезанные ломтиками бананв, молоко и взбить смесь еще раз. Готовый напиток разлить по бокалам и украсить по вкусу – дольками апельсинов, ягодами вишни и клубники, листиками мяты.

Коктейль кофейно-банановый

400 мл молока, 300 г бананов, 4 кубика льда, 2 ч. л. растворимого кофе, 2–3 ст. л. сиропа

Лед измельчить с помощью блендера, затем добавить молоко, очищенные и нарезанные на куски бананы, растворимый кофе, сироп. Взбивать до образования пены, разлить по бокалам.

Клюквенный морс

300 г замороженной клюквы, 250 мл апельсинового сока, 100–200 г сахара, 1 ч. л. лимонной цедры, щепотка корицы, щепотка молотого мускатного ореха

Клюкву промыть, растереть или измельчить в блендере, отжать сок, поместить в кастрюлю, добавить остальные ингредиенты. Варить 5 минут на среднем огне, постоянно помешивая, чтобы пряности отдали вкус, а сахар полностью растворился. Перед подачей морс остудить.